65 ЛУЧШИХ ИСТОРИЙ **К ЮБИЛЕЮ "ФОРМУЛЫ-1"**

СЕНТЯБРЬ 2015

Men's Health

16 ЖЕНЩИН, КОТОРЫМ МЫ ГОВОРИМ НЕТ

ЛЬЮИС ХЭМИЛТОН

ПУТЕВОДИТЕЛЬ ПО ТАТУИРОВКАМ ЧЕМПИОНА F1

АЙ ДА БАРАН!

КАКИЕ ЧАСТИ ЖИВОТНЫХ — САМЫЕ ПОЛЕЗНЫЕ? СТР. 82

TECH GUIDE 2015

ЧТО ВЫБИРАЮТ ПРОФЕССИОНАЛЫ

СТР. 155

ФИТНЕС

ВО ВСЕ ТЯЖКИЕ

15 СПОСОБОВ ПОЛЮБИТЬ ТРЕНИРОВКИ

"СЪЕШЬ ЕГО! УНИЧТОЖЬ! СЛОМАЙ!"

КАК ПОБЕЖДАЕТ БОКСЕР ФЕДОР ЧУДИНОВ СТР. 66

16+

MHEALTH.RU

4 606895 000406 15009

GIVENCHY

GENTLEMEN ONLY

CASUAL CHIC

НОВЫЙ АРОМАТ ДЛЯ МУЖЧИН

www.givenchybeauty.ru

«Сеидико» ОГРН 1027739191578. Качество товара подтверждено Декларацией о соответствии. Реклама.

НОВЫЙ Volkswagen Passat

Инновационно Ваш

Новые аудио-навигационные-infotainment[1] – системы MIB[2]

Виртуальная программируемая приборная панель TFT[3]

Новый стильный салон

LED[4] головной свет

Система кругового обзора Area view[5]

Дополнительная информация – по телефону информационной линии Volkswagen 8-800-333-4441 и на сайте www.volkswagen.ru.

«Автомобиль года 2015»
в Европе

Давно ли вас удивляло что-то так сильно? Ослепительный, стильный, свободный, новый Volkswagen Passat воплотил в себе все лучшее, что может дать технический прогресс. Система распознавания усталости водителя, динамическое управление фарами головного света, 3-зонная климатическая установка с управлением для пассажиров на заднем сиденье, система с электроприводом багажного отсека EasyOpen[6] и виртуальной педалью. Нет смысла описывать все инновации нового Passat. Просто нажмите на Start[7], и он полностью подчинится вам.

[1]Инфотейнмент. [2]ЭмАйБи. [3]ТиЭфТи. [4]ЛЕД. [5]Эриа вью. [6]ИзиОупн. [7]Старт. Некоторые из указанных в рекламе опций устанавливаются за дополнительную плату. Автомобиль, изображенный в рекламе, может быть оснащен дополнительным оборудованием, недоступным для заказа в России. Реклама

Das Auto.

#ATRIBUTE*
40 YEARS OF ARMANI
ARMANI.COM/ATRIBUTE
* 40 ЛЕТ ARMANI Атрибут

РЕКЛАМА

EMPORIO ARMANI

Men's Health

09.15

88
Игрушки взрослых девочек

НА ОБЛОЖКЕ

54
16 ЖЕНЩИН, КОТОРЫМ МЫ ГОВОРИМ НЕТ

66
"СЪЕШЬ ЕГО! УНИЧТОЖЬ! СЛОМАЙ!"
Чемпионские хроники боксера Чудинова

82
АЙ ДА БАРАН!
Поедаем животных по частям

103
65 ЛУЧШИХ ИСТОРИЙ К ЮБИЛЕЮ "ФОРМУЛЫ-1"

114
У НЕГО ДУША — БОЛИД
Каково это — быть Льюисом Хэмилтоном?

134
ВО ВСЕ ТЯЖКИЕ
Тренируйся через "хочу"

155
TECH GUIDE 2015
Лучшие люди о лучшей технике

ФОТО: MATRIXSTUDIOS.CO.UK / EAST NEWS

Товар сертифицирован. Реклама.

TAG HEUER CARRERA CALIBRE 1887

Криштиану Роналду рожден устанавливать все новые рекорды. Его страсть — побеждать в любой ситуации, бросая вызов статистике. Как и TAG Heuer, Роналду превосходит принятые в своей сфере стандарты и никогда не сдается под натиском.

БУТИКИ TAG HEUER

Москва, улица Кузнецкий мост, 7, (495) 621-90-40
Екатеринбург, улица Бориса Ельцина, 8, Hyatt Regency Hotel, (343) 359-40-49

#DontCrackUnderPressure — Не сдаваться под натиском

09.15

66
"...Хорошие боксеры обязательно из бедных семей..."

ЭКСТРА

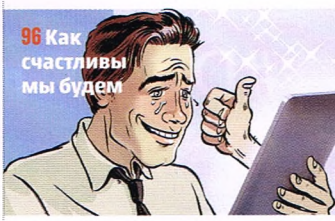
Правила жизни здорового мужчины

РАЦИОН
70 Банковые операции
Маринованные овощи по-быстрому

ЕСТЬ МЕСТО
72 Сельва Амазонки
Добро пожаловать в джунгли

ОТНОШЕНИЯ
74 Упасть и подняться
Она тебя бросила? Круто!

ПРОФИЛАКТИКА
78 Какое сердце биться перестанет?
Позаботься о своем моторе



96 Как счастливы мы будем

ЭЛЕМЕНТАРНО

Склад бесценной информации

44 ДВЕРИ ОТКРЫВАЮТСЯ
Учим попадать внутрь помещения, когда ключ потерян

52 ОНА, ТЫ И ЦВЕТЫ
Какой букет хочет получить от тебя девушка

53 БЕЛАЯ ГВАРДИЯ
Как не навредить своей фертильности, а наоборот

56 ЧО ТЫ ГОНИШЬ?
Стоит ли превышать скорость, если опаздываешь

58 ТОМАТОЛОГИЯ
Вкусный суп из жирных летних помидоров

И еще 12 энергичных заметок

70 Под крышкой много своего

В НОМЕРЕ

СЕКС
88 Член семьи
Маленькие женские радости

СТРЕСС
96 18 способов сделать жизнь счастливее
Добавь себе радости

ПРИКЛЮЧЕНИЕ
120 Утопи свои печали
Экстремальные способы прочистить мозги

БОЛЬШЕ ЧЕМ ЛЕГЕНДА

NAVITIMER 46 мм

БУТИК BREITLING
ПЕТРОВКА 17 СТР. 1
МОСКВА
+7 495 621 96 33

Реклама

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР

ФОРМА

128 НАБОР МАССЫ – 2015
1-я часть 5-го этапа годовой программы тренировок

GUIDE TO STYLE

РЕШЕНИЕ

138 Самое время
Часовые новинки прибывают

ТРЕНД

142 Крупный квадрат
Клетчатое все

ГАРДЕРОБ

144 Рабочий момент
В офис как на праздник

ДЛЯ ПОЛЬЗЫ ТЕЛА

152 Бархатный сезон
Загорай безопасно

74
Тебя бросают – ты крепчаешь

ЖЕЛЕЗО

ТЕСТ-ДРАЙВ

182 Нам крыша, господа
Jaguar F-Type Coupe R

183 “Роллс-Ройс” по-чешски
Skoda Superb

184 Немецкий тигр
Porsche Macan

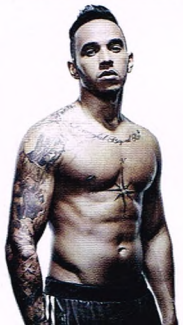
09.15

120
В глубине я совершенно спокоен

134
В голове всякая трень

На обложке:
Льюис Хэмилтон

Фотограф:
David Clerihew



В КАЖДОМ НОМЕРЕ

20 ФЕЙСКОНТРОЛЬ
22 ПИСЬМО РЕДАКТОРА
24 ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ
26 О ЛЮДЯХ
28 МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ
34 ЖЕНСКИЙ РАЗРЯД
36 БЮЛЛЕТЕНИ
61, 81, 118 ИМПУЛЬС
62 МУЖСКОЙ РАЗГОВОР
126 ХРОНИКА ТЕКУЩИХ СОБЫТИЙ
185 ДЕТАЛИ
194 ЗАЛ СЛАВЫ

GUERLAIN
L'HOMME
IDEAL
COLOGNE
GUERLAIN
ИДЕАЛЬНЫЙ МУЖЧИНА – ЭТО МИФ.
ЕГО АРОМАТ – РЕАЛЬНОСТЬ.
НОВЫЙ МУЖСКОЙ АРОМАТ
GUERLAIN.COM - #LHOMMEIDEAL
«Сендико» ОГРН 1027739191578. Качество товара подтверждено. Действительно до истечения срока годности. Реклама

MHEALTH.RU

09.15

ЗАХОДИ НА ОБНОВЛЕННЫЙ MHEALTH.RU!

MEN'S HEALTH ВКОНТАКТЕ!

Ты еще не подписался на страницу своего любимого журнала ВКонтакте?! Скорее отправляйся на vk.ru/mh и сделай это, иначе пропустишь все самое интересное!

ЛЮБИМАЯ МУЗЫКА РЕДАКЦИИ MEN'S HEALTH!

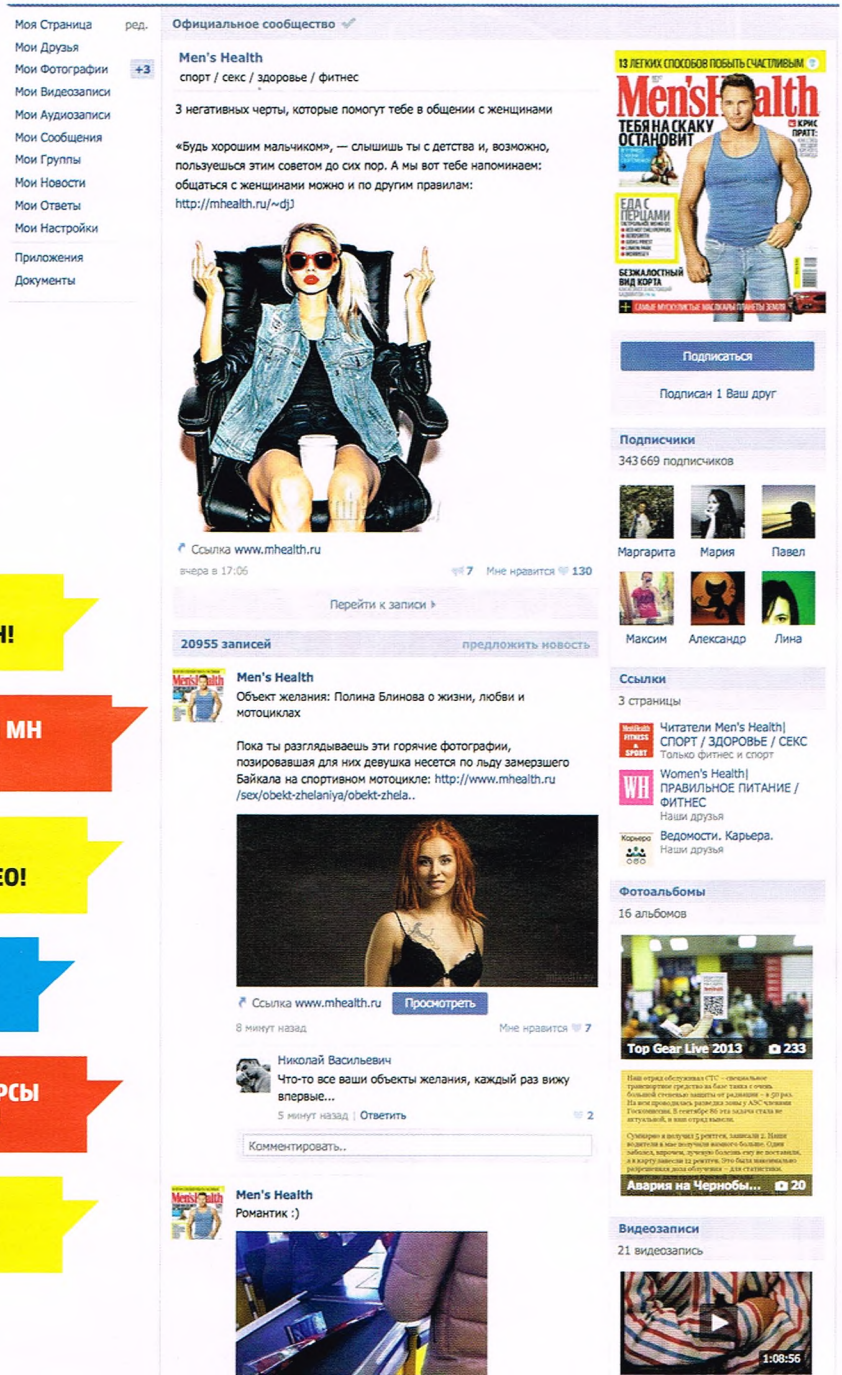
ИНТЕРЕСНЫЕ СТАТЬИ MH ИЗ ПЕРВЫХ РУК!

ЗАХВАТЫВАЮЩИЕ ЭКСТРЕМАЛЬНЫЕ ВИДЕО!

ЖАРКИЕ ОБСУЖДЕНИЯ ЛУЧШИХ ПУБЛИКАЦИЙ!

ДИНАМИЧНЫЕ КОНКУРСЫ С КРУТЫМИ ПРИЗАМИ!

САМЫЕ СМЕШНЫЕ РОЛИКИ ИНТЕРНЕТА!


Моя Страница ред.
Мои Друзья
Мои Фотографии +3
Мои Видеозаписи
Мои Аудиозаписи
Мои Сообщения
Мои Группы
Мои Новости
Мои Ответы
Мои Настройки
Приложения
Документы
Официальное сообщество
Men's Health
спорт / секс / здоровье / фитнес
3 негативных черты, которые помогут тебе в общении с женщинами
«Будь хорошим мальчиком», — слышишь ты с детства и, возможно, пользуешься этим советом до сих пор. А мы вот тебе напоминаем: общаться с женщинами можно и по другим правилам:
http://mhealth.ru/~djj
Ссылка www.mhealth.ru
вчера в 17:06
7 Мне нравится 130
Перейти к записи
20955 записей
предложить новость
Men's Health
Объект желания: Полина Блинова о жизни, любви и мотоциклах
Пока ты разглядываешь эти горячие фотографии, позировавшая для них девушка несется по льду замерзшего Байкала на спортивном мотоцикле: http://www.mhealth.ru/sex/obekt-zhelaniya/obekt-zhela..
Ссылка www.mhealth.ru
Просмотреть
8 минут назад
Мне нравится 7
Николай Васильевич
Что-то все ваши объекты желания, каждый раз вижу впервые...
5 минут назад | Ответить
2
Комментировать..
Men's Health
Романтик :)
13 ЛЕГКИХ СПОСОБОВ ПОБЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ
Men's Health
ТЕБЯ НА СКАКУ ОСТАНОВИТ
КРИС ПРАТТ:
ЕДА С ПЕРЦАМИ
БЕЗЖАЛОСТНЫЙ ВИД КОРТА
САМЫЕ МУСКУЛИСТЫЕ МИКСОЛОГИ ПЛАНЕТЫ ЗЕМЛЯ
Подписаться
Подписан 1 Ваш друг
Подписчики
343 669 подписчиков
Маргарита
Мария
Павел
Максим
Александр
Лина
Ссылки
3 страницы
Читатели Men's Health| СПОРТ / ЗДОРОВЬЕ / СЕКС
Только фитнес и спорт
Women's Health| ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ / ФИТНЕС
Наши друзья
Ведомости. Карьера.
Наши друзья
Фотоальбомы
16 альбомов
Top Gear Live 2013 233
Наш отряд обслуживал СТС - специальное транспортное средство на базе танка с очень большой степенью защиты от радиации - в 50 раз. На нем проводилась разведка зоны у АЭС чтобы Госкомитет в сентябре-86 эта задача стала не актуальной, и наш отряд вывели.
Сумирую и получил 5 рентген, записали 2. Наши водители и мы получили немного больше. Один заболел, мерочки, лучевую болезнь ему не поставили, а в карту записали 12 рентген. Это была максимально разрешенная доза облучения - для статистики.
Авария на Чернобы... 20
Видеозаписи
21 видеозапись
1:08:56

РЕКЛАМА

BOVET
1822

PRIDE AND PROWESS®

SERGIO

СПЛИТ ХРОНОГРАФ

ОГРАНИЧЕННАЯ СЕРИЯ

ТРАНСФОРМИРУЕМЫЙ КОРПУС

DAVINCI

Москва, Смоленская площадь, 3, +7 495 937.81.17

Москва, Da Vinci, Смоленская пл., 3, +7 495 937.81.17; Raff House, Малая Никитская ул., 25, +7 495 726.55.45; **Санкт-Петербург**, Диамант, Малая Морская, 12, +7 812 571.84.18; **Нижний Новгород**, Da Vinci, Ульянова ул.,5, +7 831 296.16.32; **Саратов**, DaVinci, Волжская ул., 15, +7 8452 23.88.88; **Иркутск**, Золотое время, Богдана Хмельницкого ул., 16, +7 3952 24.23.99.

WWW.BOVET.COM

Men's Health

Кирилл Вишнепольский
ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР, РЕДАКЦИОННЫЙ ДИРЕКТОР ЦИФРОВЫХ ИЗДАНИЙ MEN'S HEALTH

АРТ-ДИРЕКТОР, ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА **Владислав Рябинин**
ЗАМ. ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА **Антон Иванов**
РЕДАКТОРЫ **Арсений Виноградов, Антон Зоркин**
ПРОДЮСЕР, РЕДАКТОР РАЗДЕЛА КРАСОТЫ **Ольга Сабельникова**
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР **Марина Облачева**
ФИТНЕС-РЕДАКТОР **Дмитрий Смирнов**
МЕДИЦИНСКИЙ РЕДАКТОР **Евгений Пашанов, д. м. н.**
ДИРЕКТОР ОТДЕЛА МОДЫ **Лариса Лазарева**
КООРДИНАТОР ОТДЕЛА МОДЫ **Анастасия Громова**
КОНТРОЛЬНЫЙ РЕДАКТОР **Вера Полякова**
ДИЗАЙНЕРЫ **Николай Егоров, Алексей Яковлев**
ФОТОРЕДАКТОР **Павел Марьин**

ШЕФ-РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ MEN'S HEALTH **Дмитрий Сироткин**
РЕДАКТОР САЙТА **Юрий Гальперин**
ВЫПУСКАЮЩИЙ РЕДАКТОР DIGITAL-ПРОЕКТОВ **Анна Дементьева**
ДИЗАЙНЕР IPAD-ВЕРСИИ **Елена Котляр**
МЕНЕДЖЕР РЕДАКЦИИ **Алиса Мовчан**

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:
Андрей Бундин, Андрей Васильев, Илья Виноградов, Настя Ларкина, Ольга Попова, Филипп Сахаров, Константин Сорокин

Используемый шрифт MH Grotesque разработан Ильей Рудерманом специально для журнала Men's Health.

Маргарита Тырина
ИЗДАТЕЛЬ

ДИРЕКТОР ПО ПРОДАЖАМ ГРУППЫ МУЖСКИХ ИЗДАНИЙ И WOMEN'S HEALTH **Мария Каменская**
РУКОВОДИТЕЛЬ НАПРАВЛЕНИЯ АВТО И ТЕХНИКА **Оксана Мащенко**
СТАРШИЙ МЕНЕДЖЕР ПО РЕКЛАМЕ **Елизавета Кузина**
АССИСТЕНТ ОТДЕЛА РЕКЛАМЫ **Екатерина Колонтаева**
КРЕАТИВНЫЙ ДИРЕКТОР **Андрей Медин**
МЕНЕДЖЕР ПО МАРКЕТИНГУ **Анна Акимова**

КООРДИНАТОР ПО РАБОТЕ С РЕКЛАМОДАТЕЛЯМИ **Александра Корнякова**
ФИНАНСОВЫЙ МЕНЕДЖЕР **Ирина Стоякина**

ФОТОСТУДИЯ **Максим Балакин, Александр Зеленцов, Алексей Трясков**

ДИРЕКТОР ПО ПОДПИСКЕ И РАСПРОСТРАНЕНИЮ **Антон Волков**
МЕНЕДЖЕРЫ ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ В РЕГИОНАХ **Сергей Казаков, Владимир Дзюбка**
МЕНЕДЖЕРЫ ПО РАСПРОСТРАНЕНИЮ В МОСКВЕ **Ольга Девальд, Татьяна Заболотская**
МЕНЕДЖЕР ПО АЛЬТЕРНАТИВНОМУ РАСПРОСТРАНЕНИЮ **Петр Шамаев**
МЕНЕДЖЕР ПО ПОДПИСКЕ **Светлана Бурова**
ДИРЕКТОР ПО ПРОИЗВОДСТВУ **Ольга Замуховская**
МЕНЕДЖЕР ПО ПЕЧАТИ **Ирина Широкова**

Учредитель и издатель российского издания Men's Health — ООО "Юнайтед Пресс".
Адрес: 127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1

CEO **Жан-Эммануэль де Витт**

НАШИ РАСПРОСТРАНИТЕЛИ:

Москва: "Трейдинг-Пресс", т.: (495) 748-52-32; "Агентство "Роспечать", т.: (495) 921-25-50; "Экспресс Медиа Маркет", т.: (495) 744-09-60; "ПрессХаус", т.: (495) 974-21-31; "Ритейл Медиа Групп", т.: (499) 259-75-89; "Формула Делового Мира", т.: (495) 933-30-61; "Наша Пресса", т.: (495) 660-13-87; "Центропечать", т.: (495) 974-21-31; "Компания "Родина-Пресс", т.: (495) 242-89-05; "Пресс Клуб Олимп", т.: (495) 937-28-01; "Горпечать", т.:(495) 933-08-32; "Ариа-Аиф", т.: (499) 763-24-05; "Сейлс", т.: (495) 660-33-98; "МК-Сервис", т.: (495) 781-54-19; "МАП", т.: (495) 974-21-31; "Альянс Пресс" (499) 257-09-73; "Пресс-Логистик", т.: (495) 974-21-31. **Владивосток:** "Владпресса", т.: (4232) 45-87-06. **Волгоград:** "Паблик Пресс-Волгоград", т.: (8442) 32-39-04. **Воронеж:** "Камелот", т.: (4732) 54-00-51; "Сегодня Пресс Воронеж", т.: (4732) 71-10-50. **Екатеринбург:** ГК "Апрель-Логистик", т.: (342) 345-28-01. **Казань:** "Мир Прессы", т.: (843) 519-08-62; "Экспресс логистик", т.: (843) 571-89-22. **Калининград:** "Печать", т.: (4012) 53-63-87; "Газеты в магазины плюс", т.: (4012) 70-67-05. **Краснодар:** "Пресс-Клуб", т.: (861) 262-57-74; "Юг-Медиа-Пресс", т.: (861) 210-10-31. **Нижний Новгород:** "АРПП Шанс-Пресс", т.: (831) 416-80-09. **Новосибирск:** "АРПИ-Сибирь", т.: (343) 345-28-01. **Пенза:** ИП "Верстунин", т.: (8412) 57-93-43. **Пермь:** ИП "Еремин", т.: (342) 294-35-75; ИП "Прокопова Т.В.", т.: (342) 264-01-95. **Пятигорск:** "СК Пресс", т.: (8793) 32-73-47; "Центропечать", т.: (8793) 97-91-13. **Ростов-на-Дону:** "Ника Пресс", т.: (863) 262-30-87; "РДП "Мурена", т.: (863) 296-98-94; "Фирма "Пеликан", т.: (863) 299-05-19. **Самара:** "Самара-Пресс", т.: (846) 992-49-50; "Роспечать СОАО", т.: (846) 334-42-09. **Санкт-Петербург:** "Метропресс", т.: (812) 275-10-58; "Нева-Пресс", т.: (812) 324-67-40. **Саратов:** "Пресса Поволжья", т.: (8452) 50-54-00. **Тюмень:** "ГК Норд Пресс", т.: (3452) 21-13-91; ЗАО "Телесемь-Тюмень", т.: (3452) 27-45-00. **Уфа:** "Аврора", т.: (347) 273-61-48; "Дельта", т.: (347) 246-05-35. **Хабаровск:** АП "Экспресс", т.: (4212) 79-37-49; "Союзпечать", т.: (4212) 56-38-17. **Чебоксары:** "Прессмарк" (8352) 34-46-25. **Челябинск:** "Телесемь-Челябинск", т.: (351) 268-99-10. **Болгария:** "Милена 154", т.: (495) 507-12-50. **Беларусь:** "Медиа Логистик", т.: (10-37517) 297-92-69, 8-10-37517-297-92-69; "Юнисервиспресс", т.: (10-37517) 299-92-60, 8-10-37517-299-51-70. **Казахстан:** "Бурда-Алатау Пресс", т.: (727) 311-12-87. **Прибалтика:** "Сейлс", т.: (495) 660-33-98. **Регионы:** "Селект-Медиа", т.: (295) 788-33-54

MAURICE LACROIX

Manufacture Horlogère Suisse

YOUR TIME IS NOW*

MAURICE LACROIX
Manufacture Horlogère Suisse

ОФИЦИАЛЬНЫЕ ЧАСЫ ФК БАРСЕЛОНА

LPI

Флагманские салоны Maurice Lacroix: Москва ул. Новослободская, 4; ул. Никольская 10. **Санкт-Петербург:** Невский просп. , 23.
Сеть салонов «Time Avenue» www.timeavenue.ru, сеть салонов «Консул» www.consul.ru, салон «Империя часов», Петровский бульвар 21.
С полным списком авторизованных точек продаж можно ознакомиться на сайте **www.lpirus.ru**
LPI RUS эксклюзивный дистрибьютор Maurice Lacroix в России.

Реклама * Твое время сейчас

Men's Health

RODALE INC.

RODALE INTERNATIONAL SENIOR VICE PRESIDENT
Robert Novick
EDITORIAL DIRECTOR, DIRECTOR CONTENT, RIGHTS AND PHOTOGRAPHY OPERATIONS **John Ville**
EDITORIAL DIRECTOR, WOMEN'S HEALTH AND MEN'S HEALTH INTERNATIONAL **Laura Ongaro**
EDITORIAL DIRECTOR, RUNNER'S WORLD AND BICYCLING
Veronika Taylor
ASSOCIATE EDITOR
Samantha Quisgard
SENIOR CONTENT MANAGER
Karl Rozemeyer
PRODUCTION ASSISTANT
Denise Weaver
EDITORIAL ASSISTANT
Natanya Spies

EXECUTIVE DIRECTOR, BUSINESS DEVELOPMENT & GLOBAL LICENSING
Kevin LaBonge
DIRECTOR, BUSINESS DEVELOPMENT & GLOBAL LICENSING
Angela Kim
DIRECTOR, GLOBAL MARKETING
Tara Swansen
INTERNATIONAL FINANCE MANAGER
Michele Mausser

© 2015 Rodale Inc.
Все права защищены.
Публикуется по лицензии Rodale Inc.
Воспроизведение любым образом на любом языке, полностью или частично, без предварительного письменного разрешения запрещено.

sanoma
Sanoma Independent Media

Men's Health
Свидетельство ПИ №ФС77-22340 от 17 ноября 2005 г. выдано Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.
Тираж: 125 800 экземпляров
Цифровые копии журнала:
44 000 экземпляров

Сентябрь 2015 (№ 203)
Главный редактор:
Вишнепольский К.А.
Дата выхода в свет: 18.08.2015
Цена свободная.

Адрес редакции:
127018, Москва, ул. Полковая, д. 3, стр. 1,
т.: (495) 232-1750, факс: (495) 232-1761
Адрес для писем читателей в редакцию:
mh@imedia.ru

Категория информационной продукции 16+.

Отдел рекламы:
т.: (495) 232-1750, 232-3200, факс: (495) 232-9277
Отдел распространения:
т.: (495) 232-3200, факс: (495) 232-1760
Отдел подписки:
т.: (495) 232-9251, факс: (495) 232-1760

Цветоделение: Color Consulting
Отпечатано в типографиях:
ООО "Первый полиграфический комбинат"
143405, Московская обл., Красногорский р-н, п/о Красногорск-5, Ильинское ш., 4-й км

Подписной индекс:
80542 по каталогу Роспечати,
27217 по каталогу "Пресса России",
99024 по каталогу "Почта России".
Мини-формат: 80765 по каталогу Роспечати,
29220 по каталогу "Пресса России",
75678 по каталогу "Почта России".

Запрещено к реализации на территории Казахстана.

МЕЖДУНАРОДНЫЕ ИЗДАНИЯ MEN'S HEALTH

США Bill Phillips
АВСТРАЛИЯ Luke Benedictus
БОЛГАРИЯ Vladimir Konstantinov
БРАЗИЛИЯ Sergio Xavier
ВЕЛИКОБРИТАНИЯ Toby Wiseman
ВЕНГРИЯ Máté Pásztor
ГЕРМАНИЯ Markus Stenglein
ГРЕЦИЯ Vassilis Georgakakos
ИНДИЯ Aroon Purie
ИНДОНЕЗИЯ Nino Sujudi
ИТАЛИЯ Enrico Barbieri
ИСПАНИЯ Jordi Martinez
КАЗАХСТАН Ассет Абдиров
КИТАЙ Zhou Song
МАЛАЙЗИЯ John Ng
МОНГОЛИЯ Munkhdelger Tuvshin
НИДЕРЛАНДЫ Jan Peter Jansen
ПОЛЬША Krzysztof Komar
ПОРТУГАЛИЯ Pedro Lucas
РУМЫНИЯ Mihai Ghiduc
СЕРБИЯ и ЧЕРНОГОРИЯ Ivan Radojcic
СИНГАПУР Kelvin Tan
ТАИЛАНД Chatchawin Unhanun
ТУРЦИЯ Fatih Büyükbayrak
ФИЛИППИНЫ Allan Madrilejos
ФРАНЦИЯ Patrick Guerinet
ХОРВАТИЯ Robert Frkovic
ЮАР Jason Brown
ЮЖНАЯ КОРЕЯ Seung Kwan Paik

ЛАТИНСКАЯ АМЕРИКА
Francisco Cuevas
АРГЕНТИНА
АРУБА
ВЕНЕСУЭЛА
ГВАТЕМАЛА
ГОНДУРАС
ДОМИНИКАНСКАЯ РЕСПУБЛИКА
КОЛУМБИЯ
КОСТА-РИКА
КЮРАСАО
САЛЬВАДОР
МЕКСИКА
НИКАРАГУА
ПАНАМА
ПЕРУ
ЧИЛИ
ЭКВАДОР

БЛИЖНИЙ ВОСТОК
Andrew Nagy
БАХРЕЙН
КАТАР
ОМАН
КУВЕЙТ
ОАЭ

VOLVO
НОВАЯ ЭРА
АБСОЛЮТНО НОВЫЙ
VOLVO XC90
СОЗДАН ШВЕЦИЕЙ
volvocars.ru
8 800 700 00 20

Реклама

ГЕРОИ И АВТОРЫ НОВОГО MEN'S HEALTH РАССКАЗЫВАЮТ, ЧТО УДИВИЛО ИЛИ ПОРАДОВАЛО ИХ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ ЭТОГО НОМЕРА. МОЖЕТ, И ТЫ ЭТИМ ЗАИНТЕРЕСУЕШЬСЯ?

Федор Чудинов
БОКСЕР

У меня такой характер — ежедневно требуется одиночество, часа три побыть без людей. В последнее время я после тренировок сажусь и читаю "Приключения Тома Сойера" Марка Твена. Замечательная книга, которая, по-моему, ничуть не устарела, хоть и написана больше ста лет назад.

МН О самых важных ударах в карьере Федора см. на стр. 66.

Вадим Эйленкриг
МУЗЫКАНТ

Я запоем смотрел второй сезон сериала "Настоящий детектив". Пусть говорят, что он хуже, чем первый, я не согласен, это просто другое кино. Колин Фаррелл, хочу заметить, играет отлично.

МН Смотри стр. 158, там Вадим советует, в каких наушниках лучше слушать музыку.

Дэн Вальдшмидт
БИЗНЕС-ТРЕНЕР

Несколько раз ездил в природный парк Lake Conestee, это в Северной Каролине. Лучшего места, чтобы вдоволь побегать, в жизни не видел: свежий воздух, тропинки уходят то вверх, то вниз, давая нужную нагрузку ногам. Ну а вокруг щебечут птицы.

МН На стр. 62 Дэн рассказывает о том, какие уроки бегуна помогут сделать карьеру любому из нас.

Юлия Блиндюк
ВЕЛОСИПЕДИСТКА

Ездила на Байкал отдыхать. Пусть само озеро и прохладное, купаться не очень комфортно, зато природа там потрясающая, нигде такого не видела.

МН Как быстро Юля может разогнаться на велосипеде, читай на стр. 34.

Льюис Хэмилтон
ГОНЩИК

Побывал на музыкальном фестивале Glastonbury Festival, это у нас в Великобритании. Ездил специально послушать Фаррелла Уильямса, мы давно дружим, он мне как брат. Так много позитива в его музыке и его шоу!

МН На стр. 114 Льюис рассказывает всю правду о своих татуировках.

© adidas и логотип adidas являются зарегистрированными товарными знаками adidas Group. ООО «КОТИ БЬЮТИ». Товар сертифицирован. Реклама. Рождён уникальным.

НЕ СПАТЬ!

ЖЕНСКИЕ ЖУРНАЛЫ ГОТОВЫ ПРЕДЛОЖИТЬ классификацию мужчин по самым разным параметрам: хоть "16 парней, которым мы говорим нет", хоть "7 типов козлов, которые родились мужиками". Но я так скажу: по самому главному своему параметру мы делимся всего на 2 типа. Есть те, кто всем довольны, и те, кто хотят что-то изменить. Те, кто сидят на диване с пивом и чипсами, и те, кто открывают новые континенты. Те, которые выпрашивают и стонут, и те, которые берут все сами, своим трудом, талантом и своей энергией.

Короче, есть просто мужики — и есть читатели Men's Health.

Но вот что еще надо сказать про нас. Мы идем вперед и стремимся к большему, но рано или поздно у каждого из нас могут закончиться силы. Захочется лечь на диван, поныть, повыпрашивать... Что ж, на этот случай и существует наш журнал. В преддверии депрессивной осени мы подготовили для тебя три важных памятки:

- как добиться успеха в жизни и карьере (стр. 62);
- как сохранить мотивацию для занятий спортом (стр. 134);
- и как не сойти по пути с ума (стр. 96).

Мой любимый совет из этой подборки: "Иногда, чтобы двинуться вперед, тебе нужен дружеский пинок". У нас в этом номере таких пинков — целых три.

Кирилл Вишнепольский,
главный редактор

4 СОВЕТА ИЗ ЭТОГО НОМЕРА

1

Поставь в квартире побольше источников света и используй лампы с цветовой температурой 6500 К — это наиболее близкий к оригиналу искусственный аналог полуденного солнечного света. СТР. 47

2

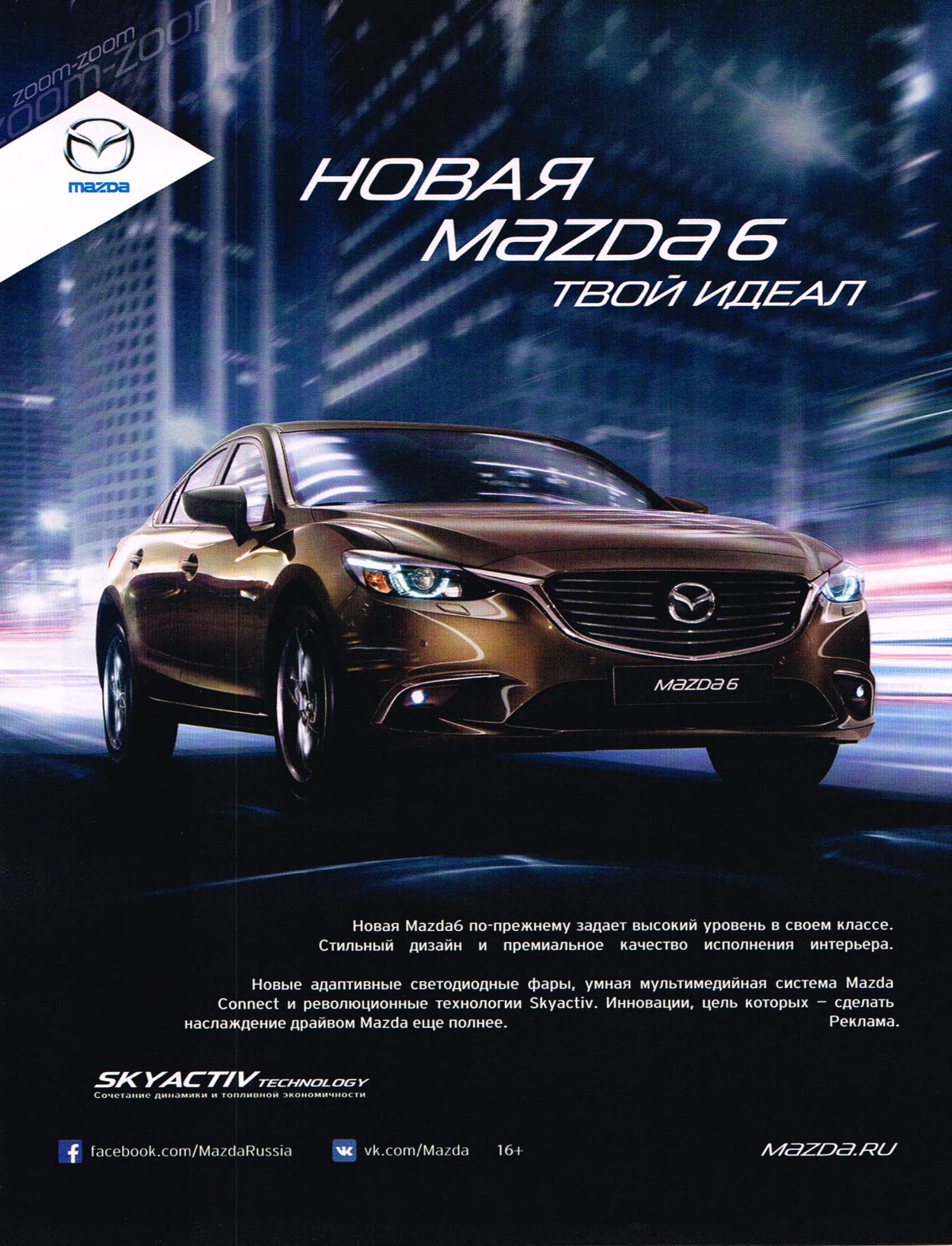
Есть один случай, когда... девушки не готовы получить букет (и нет, речь не о похоронах прабабушки, оставившей ей увесистое наследство). Речь о первом свидании. СТР. 52

3

"У меня как-то сломался капучинатор в кофемашине, и я взбила вибратором молоко. Звучит, наверное, стремно, но я за оптимизацию, а он почти новый, чистый". СТР. 93

4

Всегда выполняй самое изматывающее и тяжелое упражнения в начале тренировки. Отложишь его "на потом" — и вся тренировка пройдет "в полноги" — ты будешь подсознательно экономить силы. СТР. 137



Новая Mazda6 по-прежнему задает высокий уровень в своем классе. Стильный дизайн и премиальное качество исполнения интерьера.

Новые адаптивные светодиодные фары, умная мультимедийная система Mazda Connect и революционные технологии Skyactiv. Инновации, цель которых – сделать наслаждение драйвом Mazda еще полнее.

Реклама.

SKYACTIV TECHNOLOGY
Сочетание динамики и топливной экономичности

facebook.com/MazdaRussia vk.com/Mazda 16+

MAZDA.RU

ПИСЬМО МЕСЯЦА

СЫН ЗА ОТЦА

Здравствуй, дорогой журнал! У меня есть сын-подросток. В 200-м номере я нашел статью "Надо поговорить" (как говорить с детьми о сексе — прим. МН) и понял, что пришло время поговорить с ним об этом. Несколько раз заходил издалека, но как-то не мог продолжить, наконец собрался с духом и... А сын мне и говорит: "Пап, не волнуйся, я в 200-м уже все прочитал, я все понимаю и все хорошо". Вот даже не знаю, радоваться или нет, но уж точно не горевать. Вот такой он, ваш 200-й номер. Спасибо!
P.S. Сын читает все номера уже года два, тренит дома с гантелями по вашим статьям, за это тоже огромное спасибо.

АНДРЕЙ НОРКИН, КОСТРОМА

МН Знаешь что, Андрей, твой сын сделал за тебя всю работу (с нашей помощью, конечно), ему и передай приз за "Письмо месяца" —"умный браслет" Onetrak. А тебе за письмо — спасибо, хорошее письмо.

Правильная стопка

Пишу сказать огромное спасибо! Пару дней назад я защитил диплом по лингвистике с вашей помощью, а помогла мне реклама в ваших журналах. Читаю МН уже лет 5, накопилась приличная стопка. Писал диплом про гендерный аспект в журнальной рекламе, понадобились примеры — и идти за ними далеко не пришлось: брал их из той самой стопки. В итоге диплом на отлично, и теперь я полноправный специалист в своей области. Спасибо вам!

КИРИЛЛ, 21 ГОД, КОМСОМОЛЬСК-НА-АМУРЕ

Тело — в дело

Я новичок, читаю вас с этого мая. Нравится всё. Прочитал статью про 100-дневный Workout, решил заниматься по этой методике. Сейчас 47-й день моих тренировок. Удивительно, но эти 15–20 минут в день сделали меня сильным, выносливым, быстрым, энергичным и много чего улучшили в моем организме. Изменилось и отношение к самому себе. Уверенность, позитивное мышление, доброта — теперь этого не отнять у меня! Чувствую, как в лучшую сторону стала меняться жизнь благодаря Mens Health. Спасибо вам, что вы делаете этот журнал, вы меняете жизнь к лучшему!

АРТЕМ МУСИНСКИЙ

Спасибо за внимание

Я читаю ваши журналы уже больше года, пересматривал выпуск за март 2015 года и заметил ошибку. В статье "18 вещей, ситуаций и ощущений, для которых в русском языке нет названий" под номером 10 вы написали ситуацию, когда не можешь вспомнить какое-нибудь слово. Так вот это называется "прескевю".

ЕГОР ЗАХТОРЕНКО

ПОПРАВКА

МН сообщает, что в августовском номере за 2015 год на странице 66 по техническим причинам именем "Ронда Роузи" подписана неизвестная фотомодель. Редакция приносит извинения читателям и лично Ронде Роузи (на фото). Виновные понесли заслуженное наказание.

РЕПЛИКИ С САЙТА MHEALTH.RU

К статье "Пять кругов сада", август 2015

Да, надо срочно уменьшать все свои дозы по всем перечисленным пунктам и заняться чисткой печени, сесть на диету после очередных бурно проведенных выходных))))
АНДРЕЙ

К статье "По-настоящему с бывшей", август 2015

Какие могут быть вопросы, всегда за секс. Только ворошить ничего не надо, т.к. тогда это будет не секс, а ад.
АЛЕКСЕЙ

К статье "Что-то воздуху мне мало", июль 2015

Надо запомнить: "Вдох-два-три, выдох-два", вот уже как два утра тренируюсь дышать животом.
ANDERS_82

Автор письма месяца в октябре получит игровую консоль PlayStation 4

ПРЕКРАСНОЕ ВРЕМЯ!

С КОЛЛЕКЦИЕЙ TECH-MODE*

*TECH-MODE – Режим технологий

swatch

ПРЕДПОЧТЯ НАУКУ военной службе, я получил "корочки" аспиранта, а вместе с ними — ставку младшего преподавателя, зарплату 415 рублей в месяц и обязанность читать лекции заочникам. На тот момент я уже с год как преподавал технику и технологию СМИ первокурсникам, так что не расстроился — какая, в сущности, разница.

Однако разница была, и она меня поразила. Двадцать пар усталых глаз — в основном женских — источали однозначное ощущение бессмысленности происходящего. То есть не проявляли никакого интереса ни к программе курса, ни к его предмету, ни — что уж совсем было неприятно — ко мне.

– Дамы и господа, давайте немного поговорим о нашей профессии, — попытался я расшевелить аудиторию, — давайте разберемся, зачем нам вообще нужен этот курс.

– Известно зачем, — вздохнула дама лет пятидесяти, посмотрев на часы. — Категорию без высшего образования не дают. Кому разряд нужен, кому звание, кому — должность.

Все присутствующие согласно закивали.

– О как, — удивился я. — То есть в авангарде журналистики вас не ждать?

– Хотите, мы вас домой отпустим и никому не скажем? — предложила та же дама.

Все присутствующие согласно закивали.

И хотя потом у меня были разные студенты, среди которых попадались даже увлеченные второй молодостью пенсионеры, на душе почему-то осталось вот это вот "известно зачем". Всему свое время, думал я, вот и учиться новому надо до тридцати, пока мозг живой и быстрый. Потом — только для корочки. В лучшем случае — для повышения уже имеющейся квалификации.

Долгое время жизнь подбрасывала мне аргументы исключительно в пользу вышеизложенных умозаключений. Вот мой бывший начальник, отметив сорокалетие, записался на курсы английского языка — и, конечно, бесчисленное количество дел не позволило ему посещать уроки. Вот наш 37-летний логист позорно сбежал с факультета PR, не выдержав общества юных нимф.

Будучи проездом на малой родине, я виделся с двумя одноклассниками. Когда-то это были пытливые технические умы: часами могли изучать электросхемы, чертить, паять. Однажды подрались, споря о полупроводниках и диодах. Прогресс был светом их жизни. Но прошло двадцать лет, и вот уже я рассказываю героям этого унылого абзаца — пожарному инспектору и инженеру подстанции — о том, что можно бесплатно звонить при помощи интернета. Не верят. Их интернет сужен до странички в престарелой соцсети. Желания учиться, познавать новое — никакого.

Все потому, что каждому возрасту — свои плюсы. Память слабеет, начинается несварение информации, зато включается опыт, подсказывая самую короткую тропинку к результату. Еще десять лет — и на первый план выйдут связи. Так и должно быть.

И все было б хорошо, предсказуемо и гладко, если бы не родная жена. Она ничего не думала про свойства возраста и мозга, предназначение и стезю. Некогда получив диплом социолога, легкомысленно вторглась в рекламную сферу, завела свой бизнес, поднимала чужой, поменяла шесть контор, два города, три роддома. И вдруг раз — и вот она уже студентка колледжа, будущий конструктор одежды. Давняя мечта. Давнее только (о, господи) балетная школа.

Пока полет нормальный, глаза горят, руки шьют. Лучшая ученица курса.

– Дети, совсем дети! — говорит она про некоторых своих однокурсников. — Учиться не хотят, не понимают зачем. Ходят для мамы, для папы и чтобы корочки были.

Я слушаю, вспоминаю своих заочников и с надеждой думаю, что возраст, быть может, тут совсем ни при чем. Может, и из меня еще выйдет краснодеревщик. Или — страшно подумать — летчик-милиционер.

ТЕКСТ: ЕВГЕНИЙ КРУЗЕНШТЕРН

КОММЕНТАРИЙ MEN'S HEALTH

Если тебя что-то не устраивает в собственной судьбе — поменять ее можно в любом возрасте. Ведь главное — не годы, а наличие энергии, решимости и интереса к жизни. Мы заглянули в старую добрую Книгу рекордов Гиннесса и нашли там достойные подтверждения нашего тезиса.

РЭЙМОНД МУН

Бодибилдингом увлекся после 70. Формально выступает в категории 35+ (хотя ему уже 85) и даже сумел вернуться на подиум, после того как заборол рак.

ДЖОРДЖ КИРБИ И ДОРИН ЛАКИ

Встречались 27 лет и поженились в июне этого года: ему — 103 года, ей — 91. Джордж говорит: "Рядом с Дорин я чувствую себя молодым! Хотелось закрепить этот факт".

ФАУДЖА СИНГХ

Увлекся спортом ближе к 90 годам (сегодня ему 104), первый марафон пробежал меньше чем за 7 часов. Потом был рекорд для тех, кому за 90: 5 часов 40 минут.

АЛАН СТЮАРТ

В 91 год, в 2006-м, получил степень бакалавра права, а в 97 лет, в 2012-м, окончил университет со степенью магистра клинической медицины. Зачем? "Я свято верю, — говорит Алан, — что с возрастом необходимость в надлежащей умственной и физической нагрузке только возрастает. Вот и поддерживаю себя в форме".

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: НАСТЯ ЛАРКИНА

Лакост. Лайф. Взгляд под другим углом. Реклама.

АРОМАТ ДЛЯ МУЖЧИН ОТ LACOSTE

#NEWPERSPECTIVE

LACOSTE
L!VE

МУЖСКИЕ ОТВЕТЫ

В суши-барах все едят палочками. Есть ли в этом какой-то дополнительный смысл, или это просто гастрономический аттракцион?

СТЕПАН

КРИСТИАНИ ХЕНРИ, ГЛАВА КАФЕДРЫ КЛИНИЧЕСКОЙ ДИЕТОЛОГИИ СИНГАПУРСКОГО ИНСТИТУТА КЛИНИЧЕСКОЙ МЕДИЦИНЫ

Говоря научным языком, такой способ приема пищи может снизить гликемическую реакцию твоего организма на углеводы. Объясняю: когда тот же рис ты ешь палочками, ты каждый раз ухватываешь маленькую дозу, еда поступает в организм медленно и равномерно. Благодаря этому обстоятельству гликемический индекс продукта снижается на 16%, то есть уровень глюкозы в крови повышается не так резко, а инсулина вырабатывается меньше. В итоге больше поступившей еды уйдет в твоем организме в энергию, и меньше — в жир. Кроме того, после обеда ты проголодаешься не так быстро. Так что палочки — это, конечно, аттракцион для европейца, но не бесполезный.

ФОТО: CLAIRE BENOIST, FAST NEWS, GETTYIMAGES.RU

Реклама

ТАЙМ АВЕНЮ
швейцарские часы

Сеть магазинов Тайм Авеню: Аутлет - Белая Дача, ТРЦ "Авиапарк", ТЦ "Галерея Водолей", ТЦ "Золотой Вавилон", ТРЦ "Калейдоскоп", ТРЦ "Колумбус", ТРЦ "Реутов Парк", ТРЦ "Райкин-Плаза", ТРЦ "РИО".
www.timeavenue.ru

Официальный дистрибьютор в России компания "Авента ДК" (495)912-25-41

У меня постоянно урчит в животе! Что это? И как с этим справиться?

СЕРГЕЙ КИМ

АНДРЕЙ СЫЧЕВ, ВРАЧ-ХИРУРГ КЛИНИКИ "МЕДИКСИТИ", ЭКСПЕРТ ПО ЗДОРОВЬЮ MHEALTH.RU

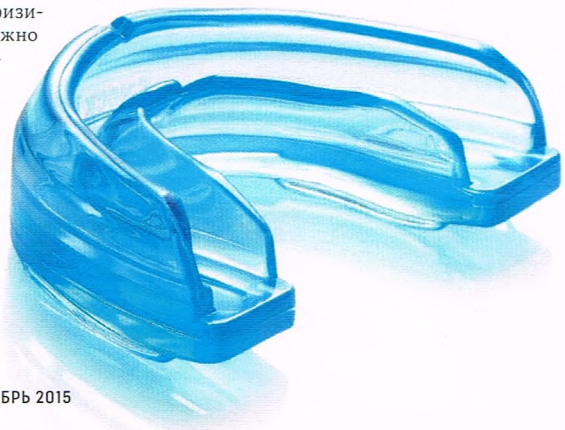
Можно предположить, что у тебя синдром раздраженного кишечника. Ешь поменьше сладкого и мучного, добавь в рацион побольше злаков и кисломолочных продуктов. Эта нехитрая диета должна помочь тебе избавиться от урчания. Если нет — советую посетить гастроэнтеролога и пройти обследование.

Стал активно заниматься спортом, а друзья подшучивают, что теперь придется чаще посещать стоматолога. Зубы и правда портятся во время тренировок?

МАКСИМ ГАВРИЛОВ

ИГОРЬ ЛЕМБЕРГ, ВРАЧ-СТОМАТОЛОГ, К.М.Н., ЭКСПЕРТ COLGATE TOTAL

Друзья отчасти правы, так как в процессе спортивных занятий человеку приходится сильно напрягаться, и он невольно стискивает зубы, что отражается на их состоянии. Именно поэтому у спортсменов нередко развивается дисплазия эмали. Не лучшим образом действуют также протеиновые коктейли, батончики и другое спортивное питание, так как они не только содержат много углеводов (которые опосредованно вызывают разрушение эмали), но и порой прилипают к зубам, что также провоцирует активную деминерализацию эмали. Этих неприятностей легко избежать. При сильных физических нагрузках можно использовать специальные капы, которые снимают разрушительную нагрузку на зубы. Также следует употреблять достаточно кальция и фосфора, что при серьезных физических нагрузках важно не только для здоровья зубов, но и для всего организма в целом. Ну и как всегда: соблюдать гигиену полости рта при любых обстоятельствах.



"НОРМАЛЬНЫЙ ЛИ Я?"

У меня волосы одного цвета, а борода — другого. Как это понимать?

ЕГОР НИКОЛАЕВ

АДНАН НАСИР, ДЕРМАТОЛОГ

Все дело в гормонах. Избыток дигидротестостерона (ДГТ) обычно называют причиной алопеции, то есть облысения, но есть странность: если ДГТ в организме слишком много, он вызывает буйный рост растительности на лице. Волосяные фолликулы на лице функционируют активнее фолликул на макушке, и стареют они, соответственно, тоже быстрее. Прибавь к этому тот факт, что избыток мужских гормонов может понизить уровень меланина, который отвечает за темную окраску волос, и вот тебе уже борода с проседью, совсем не похожая на шевелюру. Другой вариант: у тебя темные волосы и рыжая борода. Возможно, в кожных покровах лица у тебя генетически больше феомеланина — разновидности меланина, который придает волосам цвет ржавчины. Что делать? Покраситься, побриться или ходить как ни в чем не бывало.

○ НЕНОРМАЛЬНЫЙ ● НОРМАЛЬНЫЙ

Люблю рыбу, но, когда жарю ее, провариваю всю квартиру. Можно ли как-то быстро избавиться от этого въедливого запаха?

ANTUAN

ЦЗЮН-ЛИМ ЛИ, СПЕЦИАЛИСТ ПО МИКРОБИОЛОГИИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ, ДОЦЕНТ ДЭЛАВЕРСКОГО УНИВЕРСИТЕТА (США)

Надо действовать еще до того, как рыба попадет на сковородку, а не бороться с последствиями. В рыбьей плоти содержится триметиламиноксид (ТМАО), природное органическое соединение без запаха, которое позволяет рыбам выживать в соленой воде. Но как только рыба погибает и подвергается воздействию кислорода, из-за деятельности бактерий ТМАО преобразуется в триметиламин (ТМА), который и обладает отчетливым "рыбным" духом. Чем дольше рыба находится вне воды, тем больше в ней ТМА. Но ты можешь остановить зловоние, натерев кусок рыбы кислым раствором — уксусом или лимонным соком. У этого действия будет два последствия: бактерии перестанут активно размножаться, ТМА станет соединяться с молекулами воды, а не кислорода (другими словами, перестанет вонять). Итак, замаринуй рыбу в лимонном соке на пару минут, промой и кидай на сковородку. Другой вариант — залить рыбу на полчаса каким-нибудь молочным продуктом. Содержащийся в молоке казеин также мешает ТМА взаимодействовать с кислородом. Рыбный стейк потом промой — и зажаривай.

РЕКЛАМА

Жизнь в стиле Clarks

clarksshoes.ru

Life styled by Clarks

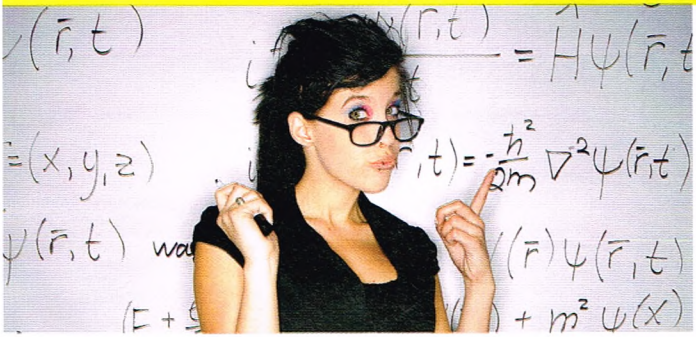
Официальный дистрибутор Clarks - компания SOHO Fashion | Шоу-рум в Москве , +7 (495) 921 0234

Флагманский магазин ТЦ МЕТРОПОЛИС, Москва | Сеть салонов обуви и аксессуаров SOHO

Москва | Санкт- Петербург | Владивосток | Екатеринбург | Иркутск | Калининград | Краснодар | Красноярск | Омск | Пермь | Рязань | Самара

Женская логика

С АРИНОЙ ВИНТОВКИНОЙ



Нравится девушка из приличной семьи с комплексом отличницы. Сейчас ее интересует поступление в вуз, а не парни. Сказать прямо, что она мне нравится, не решаюсь. При каждом удобном случае проявляю заботу и внимание. Но, похоже, их замечают другие, а не она.

ИВАН РАСТВОРОВ

В 18-летних девушек, которые не интересуются парнями, я верю примерно так же, как в единорогов. Заботой и вниманием ты ее едва ли завоюешь. По себе знаю: с отличницами эффективнее вести себя нешаблонно и даже слегка нахально (особенно если в довесок к пятеркам не прилагается сальная челка и брекеты, то есть у девушки нет поводов для заниженной самооценки). Таких рафинированных особ надо тащить на панк-концерты, скалодромы, картинги, пить с ними портвейн на крыше. Чем сильнее будет контраст между тобой и привычным ей миром, тем больше у тебя шансов.

Я дал себе установку на жесткую моногамию: если девушка симпатична — других я не вижу в упор. 4,5 года встречаюсь с девушкой. Отношения растил, как своего ребенка, и мне это не было в тягость. А в последнее время начал замечать за собой "нездоровый интерес" к другим. Такой, что я оказался в ситуации, когда мне нравится другая девушка и я не знаю, как быть.

ДМИТРИЙ В.

Моногамность — штука непростая. И становится еще более непростой, если это, скажем так, искусственная концепция, а не результат опыта. И, сказать по правде, я не особо верю в то, что мужчина, только вступающий на путь межгендерных отношений, одной лишь силой мысли способен обуздать свое либидо. Короче, это я к тому, что избавить тебя от "нездорового интереса" (хотя он абсолютно здоровый) сможет только химическая кастрация, чего я ни одному читателю МН не желаю. И даже если ты подавишь его сейчас, он вылезет позже. Поэтому, раз уж тебя так накрыло, на данном этапе (пока у тебя нет детей и штампа в паспорте) имеет смысл чуть подотпустить вожжи. Да, 4,5 года. Да, отношения, которые ты самоотверженно взращивал. Да, жалко. Но когда перед тобой будет стоять не просто вопрос, как это все разрулить с герлфренд, а перспектива развода, дележки имущества и детей, будет еще больнее и жальче.

Я с девушкой в отношениях уже около четырех лет. Она не получала оргазма ни разу в жизни, ни с одним из партнеров. Мы перепробовали разные способы стимуляции, но — нет. Как эту ситуацию изменить?

АЛЕКСАНДР

Зная, какими утомительно настойчивыми могут быть мужчины, вознамерившиеся во что бы то ни стало доставить партнерше оргазм, рекомендую тебе оставить девушку в покое. Не в смысле перестать заниматься с ней сексом, а просто не зацикливаться на ее удовлетворении. В подавляющем большинстве случаев женщины получают свои первые оргазмы не в компании мужчин, а сами с собой. И если бы твоя герлфренд преуспела в сольных удовольствиях, она бы наверняка не стала утаивать от тебя месторасположение кнопки "пуск". Молчит — значит, похоже, для нее это не особо знакомая территория. Вот и пускай осваивает ее. Без тебя. Сама-сама. И лучшее (если не единственное), что ты можешь сделать в данной ситуации, — подарить ей по-настоящему качественный вибратор (ну или спровоцировать его покупку). Более подробные рассуждения на эту тему ищи в глубинах номера. Листай-листай, не прогадаешь.

РАЗГОВОРНИК

В этой маленькой колонке мы делаем большое дело — ведем женско-мужской разговорник. На сей раз поговорим о сладеньком (ведь девушки лучше разбираются в десертах). Итак, не облажайся, когда она в полночь потребует вот этого:

БРАУНИ

Нет, это не дикие фантазии о чернокожих парнях. Ей нужен шоколадный пирог с влажной сердцевиной.

МАКАРОН

Нет, ей не захотелось вареных макарон. Ей хочется такую круглую цветную пироженку с прослойкой. Или десять.

КЛАФУТИ

Звучит как лекарство, да это и есть женское лекарство от тоски — что-то вроде пирога из вишен, залитых тестом.

КРАСНЫЙ БАРХАТ

Нет-нет, в гроб ей еще рано. Речь о торте соответствующего цвета. Жирен, но вкусен, черт возьми.

Нужен женский взгляд на твою проблему? Задай вопрос Арине Винтовкиной mhealth.ru/advice/sex/

FRANCE
AUSTRALIA

UAE
CHINA

88
RUE DU RHONE

WHERE TIME BEGINS[1]

UK
USA

RUSSIA
SWITZERLAND

SWISS MADE[2]

88rdr.com

PROUD OFFICIAL SPONSOR OF

EE BRITISH ACADEMY FILM AWARDS

LPI

LPI RUS – официальный дистрибьютор марки 88 RUE DU RHONE в России.
С полным списком авторизованных точек продаж можно ознакомиться
на сайте: www.lpirus.ru

3 YEAR WARRANTY[4]

[4] 3 года гарантии

Реклама. [1] Где зарождается время. [2] Сделано в Швейцарии. [3] Франция, ОАЭ, Великобритания, Россия, Австралия, Китай, США, Швейцария. [4] Официальный спонсор церемонии вручения премии Британской киноакадемии.

ВЕЛОСПОРТ

Юлия Блиндюк

Пока другие девушки переключают передачи в телевизоре, Юля переключает передачи на велосипеде. И делает это она едва ли не лучше всех в нашей стране. Мы попросили гонщицу сделать небольшой пит-стоп в нашей фотостудии.

РОДИЛАСЬ: 11.12.1984
РОСТ: 176 СМ
ВЕС: 57 КГ
ПОБЕДЫ: ЧЕМПИОНКА РОССИИ 2012 Г.

1 Какая самая большая скорость, до которой ты разгоняла велосипед?

Мой рекорд — 85 км/ч. Так разогнаться получается на спусках или во время тренировок, когда я еду за автомобилем, из-за чего сопротивление воздуха меньше.

2 Ого! А не думала освоить еще более быстрый двухколесный транспорт — мотоцикл?

Я пробовала ездить на мотоцикле, мне понравилось. Я вообще люблю водить — за рулем автомобиля тоже получаю удовольствие (если, конечно, путь не слишком длинный).

3 Кстати, сколько ты максимально проезжала на велосипеде за один раз?

Однажды на соревнованиях в Голландии проехала 150 километров, но это все равно меньше, чем на тренировках в Сочи, где, бывает, практически без перерыва проезжаю 200 километров.

4 Сколько времени в году тебе удается отдыхать от таких тренировок?

Каждый сезон у нас заканчивается в начале октября, и этот месяц считается отпуском. Максимальный же перерыв у меня был 5 месяцев: из-за перелома ключицы мне сделали сложную операцию.

5 Ты помнишь свой первый велосипед?

Да, это был детский велосипед "Олимпик", на котором меня научил кататься друг, живший по соседству.

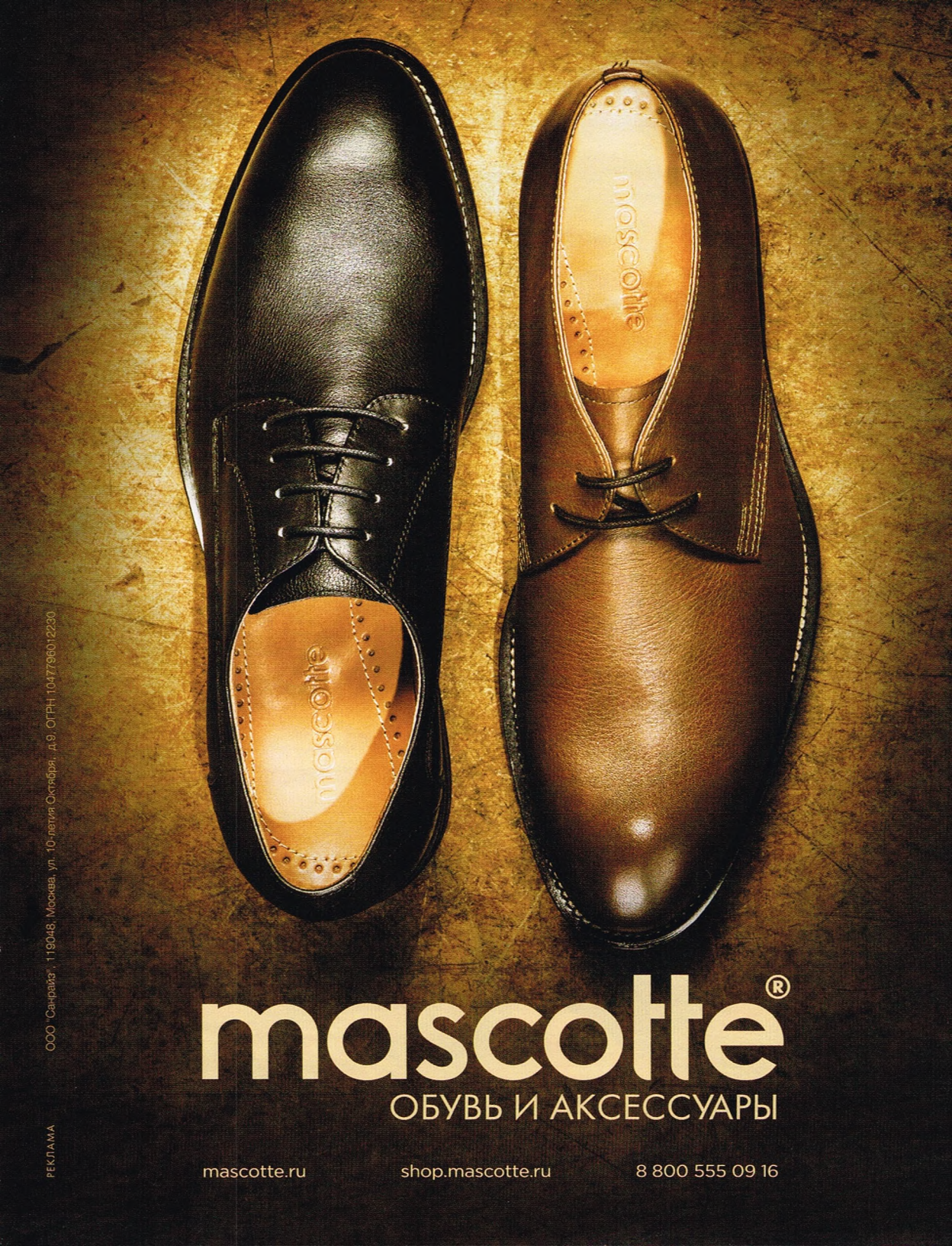
6 Если не секрет, сколько стоит велосипед, на котором ты выступаешь?

Такой велосипед стоит от 300 до 600 тысяч рублей, и мы каждый сезон его меняем. Конкретная модель зависит от клуба, за который я выступаю.

7 Какие мысли вертятся у тебя в голове во время гонки?

Там времени нет думать о чем-то другом, кроме как о самом гоночном процессе. Нужно быть максимально сконцентрированной, так что подумать о том, какое платье завтра надеть, не получается.

ФОТО: КОНСТАНТИН СОРОКИН; МАКЕ-UP: ОЛЬГА ПОПОВА; ОБУВЬ: NEW BALANCE



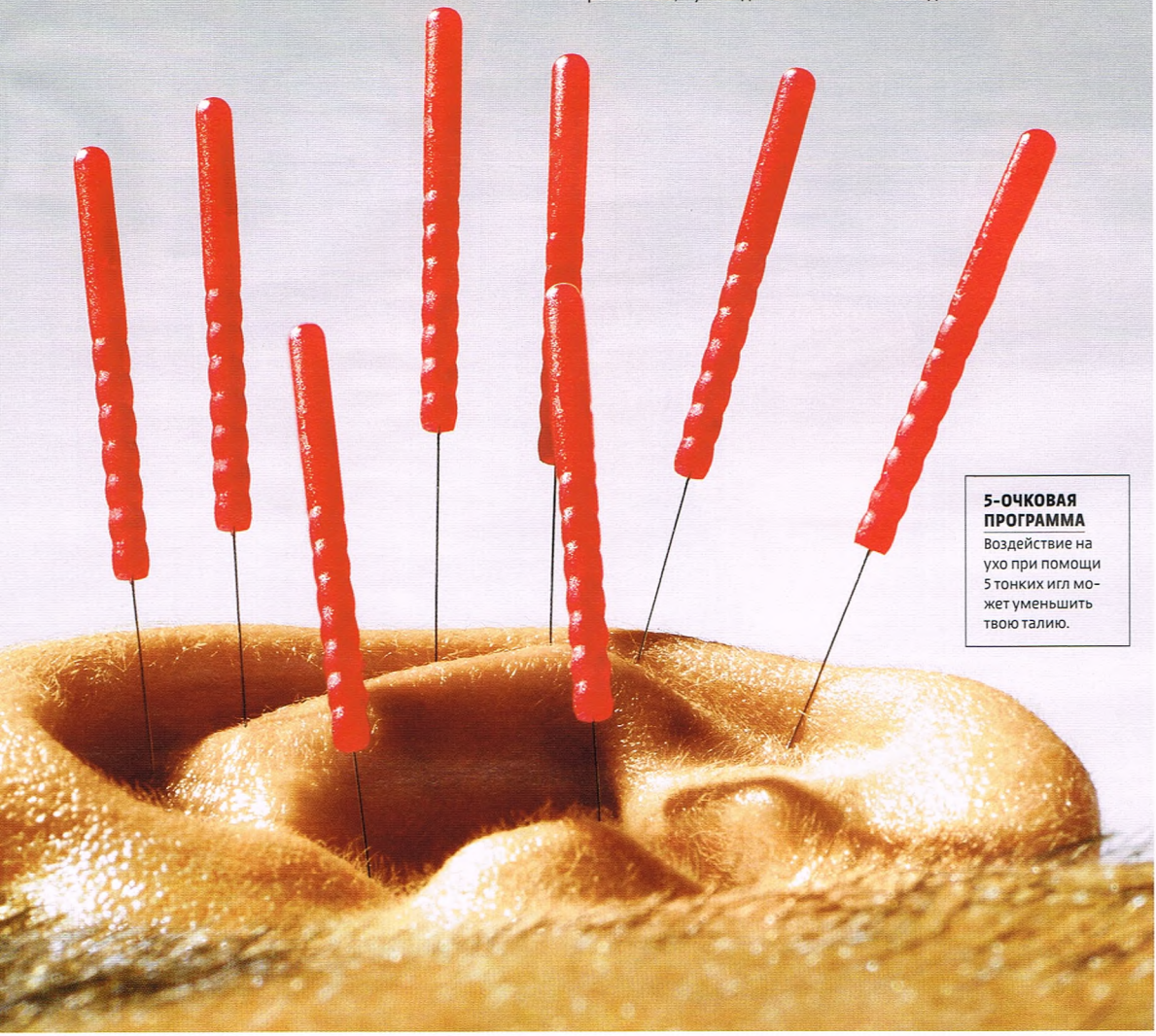
РЕКЛАМА
ООО "Санрайз", 119048, Москва, ул. 10-летия Октября, д.9, ОГРН 1047796012230

БЮЛЛЕТЕНЬ

ОРГАНИЗМ

Подставь ухо, чтобы похудеть

Нет лучшего способа похудеть, чем правильное питание вкупе с физкультурой. Но чтобы ускорить процесс потери веса, обрати особое внимание на собственные уши. Ученые из Южной Кореи поставили такой эксперимент: подопытным толстякам на 8 недель прописали диету, тренировки и еще по 5 иголок в точки на ухе, традиционно считающиеся связанными с регуляцией работы желудка, селезенки и эндокринной системы (процедуру проводили равное число раз на правом и на левом ухе). К концу исследования индекс массы тела у подопытных уменьшился в среднем на 6% — куда больше, чем у контрольной группы (с той же диетой и тренировками, но без иглоукалывания). Такого рода акупунктура, возможно, подавляет аппетит — чтобы утверждать это с уверенностью, нужны дополнительные исследования.



5-ОЧКОВАЯ ПРОГРАММА
Воздействие на ухо при помощи 5 тонких игл может уменьшить твою талию.

ФОТО: CLAIRE BENOIST

Уверенность на зимней дороге

ООО «ЙОКОХАМА РУС» 10 ЛЕТ 10 ЛЕТ В РОССИИ

1. Форма фланца и сердечника в виде «звезды» усиливает кромочный эффект
2. Уникальный состав, впитывающий водяную микропленку, улучшает сцепление на льду
3. Широкое разветвленное центральное ребро способствует улучшенной управляемости и стабильности сцепления на льду, снегу, мокрой и сухой дорогах

ДОСТУПНА ШИРОКАЯ ЛИНЕЙКА РАЗМЕРОВ, В ТОМ ЧИСЛЕ:

285/50R20	Land Cruiser, Lexus LX570
255/50R19	BMW X5, X6, Volvo XC90
265/60R18	Infiniti FX35
225/60R17	Subaru Forester
205/55R16	Ford Focus, Opel Astra, Toyota Corolla

iceGUARD iG55

YOKOHAMA

www.yokohama.ru

Реклама

СЕКС

ВСЕ В ЕЕ ГЛАЗАХ

Быстрые взгляды украдкой на твое тело обозначают желание. Любовь подождет.

Проследи за ее взглядом, и поймешь, чего она хочет

Читай по глазам, а не по губам, сообщает журнал Psychological Science. При помощи фотоаппаратуры и устройств, отслеживающих движения глаз, ученые установили, что в случае романтического интереса мы (и мужчины, и женщины) склонны больше фиксировать взгляд на лице человека, а если речь идет о чистой похоти — "ощупывать" глазами тело собеседника. Эти взгляды украдкой длятся буквально полторы секунды, но вполне красноречивы. "Конечно, это не медицински точный показатель, свидетельствующий о чьем-то желании. И уж точно это не обещание", — предостерегает один из авторов исследования Джон Качиопо. Но общее представление о том, что творится в этой миловидной головке напротив тебя, такое исследование дает. Смотри в оба.

ФОТО: TRAVIS RATHBONE

DESIGNED BY karim

gorenje

УПРАВЛЯЙ ПОТОКОМ ЖИЗНИ!

ВДОХНОВЕНИЕ ОТ ЖИЗНИ. ДИЗАЙН ОТ КАРИМА РАШИДА.

Снаружи — это арт-объекты, достойные музея современного искусства. Внутри — новейшие устройства со встроенными мощными технологиями, скрытыми за стильными фасадами.

Автоматические программы приготовления, «умное» управление и функции безопасности сами выполняют все задачи и дарят неподдельное удовольствие от приготовления. Они понимают вас с полуслова и быстро реагируют на легкие прикосновения, вдохновляя вас, бросая вам вызов и приглашая вас творить.

www.gorenje.ru

реклама

ООО «Горенье БТ», центр поддержки пользователей: 8 800 700 05 15

БЮЛЛЕТЕНЬ

ФИТНЕС

В ОТРЫВ
Используй силовые тренировки, чтобы достичь новых высот в беге и велоспорте.

Поднимай тяжести, чтобы быстро ездить

Сила и скорость идут рука об руку. Будешь тягать железо — будешь быстрее и дольше бегать и ездить на велосипеде, утверждают исследователи из Норвегии. А все потому, что благодаря регулярным силовым тренировкам твой организм начинает более охотно использовать быстрые мышечные волокна и оттягивает момент вступления в работу медленных мышечных волокон, то есть продлевает возможность долго выполнять напряженную физическую работу без снижения эффективности. "Делай 3 сета по 10 повторов сплит-джампов раз в неделю, — советует фитнес-консультант MH Билл Хартман, — плюс бегунам стоит еженедельно выполнять по 5 сетов по 3–5 повторов становой тяги, а велосипедистам — такое же количество приседаний со штангой".

ФОТО: VICTOR PRADO

реклама

ЭЛЕМЕНТАРНО

ПОД РЕДАКЦИЕЙ
АРСЕНИЯ ВИНОГРАДОВА

ТЫ ШУТИШЬ, ЧТО ЛИ?

Многие мужчины привыкли думать, что у женщин нет чувства юмора. Ученые же делают поправку: дело просто в том, что девушки не торопятся шутить — им бы лишь поржать. Продолжаем разговор о том, чем читательница MH отличается от читателя MH.

ФОТО: MATRIXSTUDIOS.CO.UK / FAST NEWS

1 НЕ СМЕЙСЯ, СМЕШИ

С точки зрения эволюционной психологии, умение шутить — это свидетельство интеллекта и, как следствие, наличия у человека более качественных генов. Поэтому, рассматривая чувство юмора в гендерном аспекте, специалисты приходят к выводу, что для людей это немаловажный фактор при выборе партнера. С той лишь разницей, что мужчинам важно, чтобы женщины адекватно воспринимали их шутки, но при этом необязательно шутили сами, а женщинам (существам более избирательным в смысле генного материала) — наоборот: хочется, чтобы мужчины их смешили, но при этом совсем необязательно смеялись над их женскими шутками. Посмотри хотя бы дамские объявления для знакомства. Они хотят, чтобы с мужчиной было весело, в два раза чаще, чем сами обещают, что с ними будет веселуха.

2 НА ОДНОМ УРОВНЕ

Еще в 1993 году профессор Мэрилендского университета Роберт Провайн с коллегами, работая над темой спонтанных разговоров, подсматривал и подслушивал, как люди общаются в общественных местах. И зафиксировал 1200 эпизодов смеха, изучив которые, исследователи констатировали: женщины смеются гораздо чаще мужчин (при этом и те и другие активнее подшучивают над мужчинами, чем над женщинами). Тем не менее ученые последовательно утверждают, что женщины шутят ничуть не хуже мужчин, просто делают это реже. Так, в 2009-м был проведен эксперимент: большой разнополой группе было предложено придумать смешную подпись к картинке. Полученные результаты были объективно оценены, и "мужских" по-настоящему смешных подписей набралось примерно столько же, сколько и "женских".

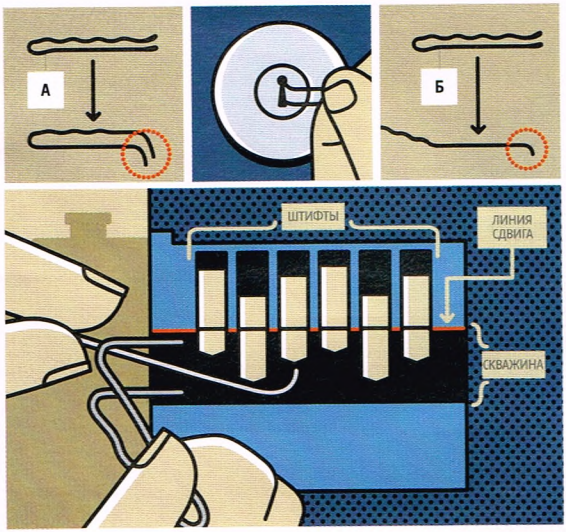
3 ШУТКА ШУТКЕ РОЗНЬ

Но ведь очевидно, что мужской и женский юмор — не одно и то же! Все верно. Замечено, что девушки больше любят самокритичные шутки и смешные (на их взгляд) истории, которые рассказывают последовательно: зачин, завязка, кульминация... Мужчинам же лучше удается то, что называется остротами: вернул короткую (и при этом лучше грубую) шуточку — и все гогочут. Исключения из этого правила, конечно, встречаются, но генеральное различие обычно налицо. При этом в разнополых компаниях юмористические акценты смещаются. Мужчины шутят не столь грубо и задиристо (чтобы не отпугнуть дам) и становятся более самоироничными. Женщины же наоборот: самокритика из их шуточек исчезает, о чужой ранимости они думают не так много и, пытаясь быть с Пушкиным на дружеской ноге, начинают шутить грубее и злее, чем обычно.

Источники:
EPJournal.net,
PsychCentral.com

Двери открываются

Если знакомая дверь с простым врезным цилиндровым замком заперта, а ключи ты то ли потерял, то ли где-то забыл — не расстраивайся. Мы научим тебя вскрывать легкие двери — те, что запираются обычным, так называемым английским ключом.



Перед тобой — инструкция для проникновения в свое, родное жилище. Проникать в чужие без спроса запрещает и совесть, и Уголовный кодекс (см. ниже на этой странице). Понял? Тогда — собственно инструкция:

1 Ты молодец! Ведь ты заныкал две обычные шпильки-"невидимки" для волос в тайнике недалеко от двери. (Нет?! Проси у соседки.) Из них нужно сделать рычажок и отмычку. Рычажок: соскреби пластиковые наросты с концов одной шпильки; разогни ее и согни снова, чтобы получилась более широкая буква U; загни концы под углом 90 градусов (**А**).

2 Держа рычажок параллельно полу (скругленный конец смотрит в сторону от замка), вставь два загнутых конца в замочную скважину. И, несильно надавив, легко покрути рычаг в том направлении, в котором открывается замок. Оставь рычажок в замке.

3 Сделай отмычку. Разогни вторую шпильку, соскреби закругленное напыление с того конца, который прямее, и загни самый кончик, как показано на иллюстрации (**Б**). Просунь отмычку в скважину загнутым концом вниз или вверх — так, чтобы он смотрел на штифты. Если кто-то идет мимо, скажи, что ты тут живешь вообще-то.

4 Одной рукой слегка крути рычажок в направлении, в котором отпирается замок. Отмычку просунь поглубже — нащупай ею пять или шесть штифтов. На каждый из них надо будет надавить загнутым концом отмычки, имитируя действие ключа. Начни с того штифта, который сопротивляется нажатию больше других. На рычажок дави.

5 С каждым разом, когда очередной штифт будет вставать в необходимое положение на линии сдвига, запор будет ослабевать, а твой рычажный инструмент — чуть прокручиваться в открывающую сторону. После первого выбирай опять-таки наиболее тугой штифт — и так до последнего. Вуаля! И не забудь спрятать шпильки назад.

ЭКСПЕРТ: ЭРИК МИШО, ГЛАВА ОХРАННОГО АГЕНТСТВА RIFT RECON, ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ВЗЛАМЫВАТЕЛЬ ЗАМКОВ

ВСЕГДА ПОМНИ: СОГЛАСНО УК РФ, НАКАЗАНИЕ ЗА НЕЗАКОННОЕ ПРОНИКНОВЕНИЕ В ЖИЛИЩЕ — ОТ ШТРАФА 40 000 РУБ. ДО ЛИШЕНИЯ СВОБОДЫ НА 3 МЕСЯЦА (СТ. 139, П. 1). КРАЖА СО ВЗЛОМОМ КАРАЕТСЯ ЖЕСТЧЕ: ОТ 100 000 РУБ. ШТРАФА ДО ЛИШЕНИЯ СВОБОДЫ НА 6 ЛЕТ (СТ. 158, П. 3).

ЧТО НАПИСАНО

Лучший нон-фикшн здесь и всегда

Кент А. Кил

ПСИХОПАТЫ

"Достоверный рассказ о людях без жалости, без совести, без раскаяния" — таков подзаголовок книги психолога, специалиста по нейронаукам и праву, профессора Университета Нью-Мексико Кента Кила. В достоверности рассказа сомневаться не приходится: Кил многие годы лично интервьюирует, обследует и наблюдает странных личностей — заключенных, пациентов, детей. Кто такие психопаты? Почему они психопаты? Что с ними делать? Ответы интереснее самих вопросов.

Роберт Хейзен

ИСТОРИЯ ЗЕМЛИ

"Какой бы понятной и знакомой ни казалась нам наша планета, ее бурное прошлое изобилует такими невероятными событиями, что их даже трудно вообразить", — говорится в предисловии к "Истории Земли", главная изюминка которой в том, что написал ее не биолог, не историк, а... профессор геологии. Хейзен убежден: только копаясь в мертвых породах, можно объяснить жизнь на Земле да и вообще сам факт рождения планеты. На закуску — прогноз на ближайшие 5 млрд лет.

P.S. ПРООБРАЗ ЦИЛИНДРОВОГО ЗАМКА ПЕРВЫМ ЗАПАТЕНТОВАЛ АНГЛИЙСКИЙ МЕХАНИК ДЖОЗЕФ БРАМА В 1784 ГОДУ

ИЛЛЮСТРАЦИЯ: RAMI NIEMI

*Спорт. Реклама.

MICHELIN
Движение к совершенству

PORSCHE УЖЕ ВЫБРАЛ ЗИМНИЕ ШИНЫ, А ВЫ?

УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ О ПАРТНЕРСТВЕ С PORSCHE НА САЙТЕ:
WWW.MICHELIN.RU

Когда шины MICHELIN Latitude Sport 3* стали частью успеха нового Porsche Macan, было решено выпустить новую шипованную шину MICHELIN Latitude X-Ice North 2+ специально для эксплуатации автомобилей в суровых условиях русской зимы.

Надежные и качественные шины – одно из важнейших условий, без которых невозможно полностью раскрыть весь потенциал современных автомобилей. Именно поэтому технологическое партнерство Porsche и компании Мишлен длится уже почти 50 лет. Это сотрудничество по созданию непревзойденного удовольствия от вождения. Удовольствия, где уверенность и безопасность занимают важное место.

Создавая уникальные автомобили, компания Porsche уделяет особое внимание формуле безопасного вождения во всех условиях эксплуатации.

Так, в сезоне 2014–2015 успешно прошли испытания новые шины MICHELIN Latitude X-Ice North 2+. Разработанная специально для суровых зимних условий России и Скандинавских стран новая шипованная шина продемонстрировала улучшенные показатели сцепления на ледяном и снежном покрытии, сохранив высокие сцепные характеристики как на сухой, так и на мокрой дороге, а также обеспечена прочность к повреждениям на дороге. Это стало возможно благодаря применению самых передовых технологий, использовавшихся при разработке состава резиновой смеси, конструкции шины и агрессивному рисунку протектора.

Сегодня именно шины MICHELIN Latitude X-Ice North 2+ рекомендованы компанией Porsche для установки на автомобили Porsche Macan для эксплуатации в условиях настоящей зимы.

MICHELIN & PORSCHE:

- **50 лет** сотрудничества
- Совместная работа над **3 поколениями** шин для Porsche Cayenne и для нового Macan
- **12 лет** успешной работы над вседорожниками

MICHELIN
Total Performance
Тотал Перформанс

Благодаря MICHELIN Total Performance – еще больше преимуществ воплощено в каждой шине MICHELIN.

К новым вершинам

Никогда не поздно взять и изменить себя и свою жизнь. Даже если ты — по меркам классиков русской литературы — находишься в солидном возрасте.

Я ХУДЕЮ, ДОРОГАЯ РЕДАКЦИЯ

Артем Хизбулин

ЧЕМ ЗАНИМАЕТСЯ: СОТРУДНИК СБЕРБАНКА
ВОЗРАСТ: 37 ЛЕТ
РОСТ: 174 СМ
ВЕС ДО: 102 КГ
ВЕС ПОСЛЕ: 73 КГ
СТАЖ ПОХУДЕНИЯ*: 1 ГОД

Моя спортивная жизнь началась недавно — в 2012 году, при приближении к 35-летнему возрасту. Тогда весы показывали около 100 кг при росте 174 см (жуткое зрелище, кстати). Ничего нового про самочувствие с таким весом не скажу: одышка, усталость. Плюс сигареты и прочие алкогольные радости. Несколько раз до этого пытался заниматься в зале, но — без особых результатов.

А тут привязалась мысль: организм у меня один, другого не выдадут, надо с этой ситуацией что-то делать. И явно нужен системный подход. Проанализировал сайты и статьи в инете. Скачал программу P90X и начал по ней скакать дома перед телевизором (очень рекомендую тем, кто только начинает свой путь не в зале). За два месяца сбросил 8 кг. 35 лет встретил с радостью от достигнутого результата.

Потом решил записаться в зал, работал круговые и базу. Вес практически встал на месте, но я особо не парился, укреплялся. С нового 2013 года перешел на три тренировки в неделю и стал менять режим питания. Оказывается, 70% успеха для сброса веса — это именно питание. За ним надо следить. Включать самодисциплину.

В мае 2013-го я уже весил 80 кг, поменял гардероб и чувствовал себя великолепно. Дальше решил, что можно и мышечную массу набрать. Это оказалось сложнее, чем сбрасывать вес: надо много есть, и еда должна быть по максимуму белковой. Последовала череда наборов массы и сушек, и вот как раз когда сушился, полюбил бегать.

С нового 2015 года перешел на 4 беговых и 2 силовых тренировки в неделю. Бегал на улице, занимался в зале. Утро. Зима. Темно. Холодно. Красота. Скользко. Бегал я всегда один, но хотелось посмотреть свою готовность к массовым мероприятиям. Поставил на телефон RunKeeper, зарегистрировался на несколько забегов. Результат: "Весенний гром" (21,1 км) — 01:29:16, Московский полумарафон — 01:28:14. Для первых стартов, считаю, хорошо пробежал. В итоге: рост тот же, вес 73 кг, 37 лет, кубики на прессе. Убрал килограммов 40 жира и прибавил 10 кг мяса. На работе взяли в команду Sberbank Triathlon Team. Теперь начну триатлонить — покорять новые вершины. А цель на этот год — Московский марафон меньше чем за три часа.

И последнее: не могу не поблагодарить жену. Спасибо, Полиночка, за понимание и поддержку! И за лучший мотиватор — нашу дочку.

Посмотри на себя. Смог ли ты взять волю в кулак и сбросить десятки лишних кило? Если да — присылай свою историю и фото "до/после" на elementarno@imedia.ru. Если нет — берись за дело.

У тебя есть шанс попасть на страницы МН, выиграть моднейшие лыжи для карвинга, а также стать лучшим по итогам 2015 года, за что тоже положен большой приз.

ФОТО: ФОТОСТУДИЯ SIM

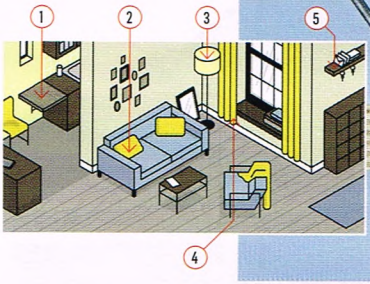
P.S. НА ПЕРВОЙ ОЛИМПИАДЕ 1896 ГОДА ПОБЕДИТЕЛЬ ПРОБЕЖАЛ МАРАФОН ЗА 02:58:50. НЫНЕШНИЙ РЕКОРД — 02:02:57

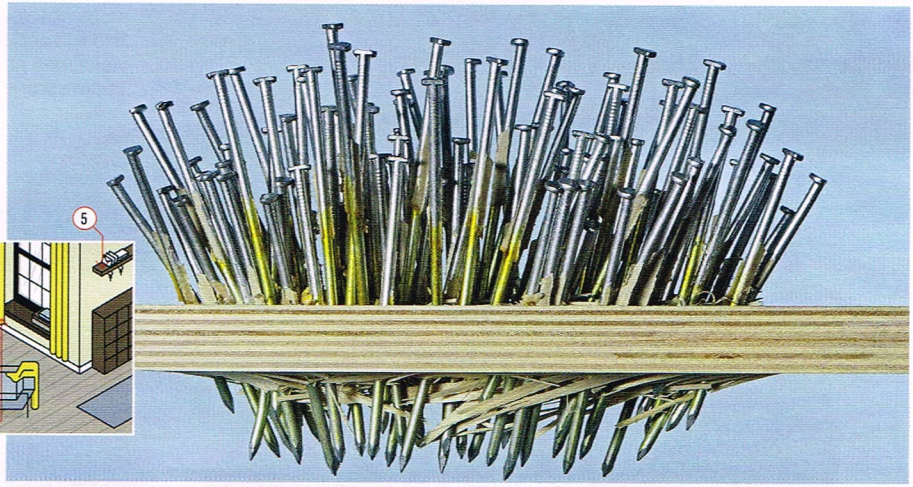
* Время, прошедшее с момента возвращения человека к нормальному весу

Забить или исправить?

Наверняка в твоем жилище есть пара недостатков, от которых давным-давно пора избавиться. Надо только взяться за дело и показать всему миру, кто в доме хозяин.

ЭКСПЕРТ:
КАРТЕР ОСТЕРХАУС,
ВЕДУЩИЙ ТЕЛЕПРОГРАММ
MILLION DOLLAR ROOMS
И CELEBRITY MOTOR HOMES





1 НА КУХНЕ НЕ ХВАТАЕТ ПОВЕРХНОСТЕЙ, НО МЕСТА ТАМ И ТАК МАЛО

■ **Исправь за 20 минут** Твой выход — откидной столик, который крепится к стене. Нужна поверхность — поднимаешь столешницу, нужно место — опускаешь. Для установки потребуются прибор для поиска проводки в стене, дрель, шуруповерт.

■ **Еще лучше** Любишь столярничать — выпили такой стол сам. Материала потребуется немного: деревяшка нужного размера и фактуры, складывающийся кронштейн, лак. Опять же: не забудь просканировать стену на предмет полезных ископаемых.

2 ДОМА ВСЕ КАКОЕ-ТО ОДНОТОННОЕ И БЛЕДНОЕ, СМОТРИТСЯ СКУЧНО

■ **Исправь за 20 минут** Раскошелься на новые занавески, чехол для кресла и подушки — все одного яркого, бросающегося в глаза цвета. Повесь шторы, одень кресло, брось подушки на диван: пространство сразу повеселеет, оставшись при этом однородным.

■ **Еще лучше** Сделай акцентную стену — яркие обои или краска серьезно преобразят любую комнату. Лучший кандидат на эту роль — стена, на которой уже сакцентировано внимание: на ней висит большой телик или в ней огромное окно.

3 В ОДНУ ИЗ КОМНАТ ПОЧТИ СОВСЕМ НЕ ПРОНИКАЕТ ДНЕВНОЙ СВЕТ

■ **Исправь за 20 минут** Замени все обычные лампочки в комнате на лампы тепло-белого света (в таком свете и люди выглядят лучше). Затем направь этот свет вверх: прислони к стене одно или пару зеркал, под углом смотрящих на потолок. Ну как, стало лучше?

■ **Еще лучше** Закрепи на стене бра, поставь глядящие вверх торшеры — проникающий в темные углы потолка искусственный свет замаскирует недостаток естественного освещения. К тому же при таком свете помещение визуально кажется больше.

4 ГОСТИНАЯ КОМНАТА, ГДЕ ДОЛЖНО БЫТЬ МНОГО МЕСТА, МАЛЕНЬКАЯ

■ **Исправь за 20 минут** Повесь на окно длинные шторы, такие, чтобы вверху до потолка и внизу до пола оставалась всего пара сантиметров. Длинные вертикальные линии визуально увеличивают объем. И только яркие цвета, никакого коричневого с черным.

■ **Еще лучше** Если можешь переместить что-то с пола наверх — сделай это. Вместо книжного шкафа — полки, вместо тумбы, на которой покоится телевизор, — настенный кронштейн. И никаких разбросанных вещей по периметру помещения.

5 В КОРИДОРЕ СКОПИЛСЯ МЕЛКИЙ ХЛАМ, КУДА ДЕТЬ — НЕПОНЯТНО

■ **Исправь за 20 минут** Ситуацию может спасти небольшая простая настенная полка и несколько крючков. Закрепи полку на стене, снизу (на дно) привинти крючки. Хлам разбери (половину выброс) и разложи на полке, а все, что висит, развесь по крючкам.

■ **Еще лучше** Такую полку, если другого места нет, можно прикрепить даже на внутреннюю сторону входной двери (не перегружай ее сильно, чтобы петли не повело). И возьми за правило не складывать содержимое почтового ящика в кучу, а разбирать.

P.S. КУПИ НА БАРАХОЛКЕ РАМКИ, ПОКРАСЬ ОДНИМ ЦВЕТОМ И РАЗВЕСЬ НА СТЕНЕ: СТАРЫЕ ФОТО ЗАЖИВУТ НОВОЙ ЖИЗНЬЮ

ФОТО: EAST NEWS; ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ARNE BELLSTORF

DISCOVERY SPORT — МУЖСКОЙ НА 100%

Когда-то считалось, что гражданская машина не может быть проходимой, но Land Rover доказал обратное. Потом было мнение, что проходимая машина никогда не будет комфортной, но и от этой теории Land Rover не оставил камня на камне. Сегодня на дворе 2015 год, и некоторые думают, что компактный внедорожник не может быть функциональным. Что ж, Land Rover создал железное доказательство обратного — Discovery Sport.

МАЛЕНЬКИЙ ГИГАНТ

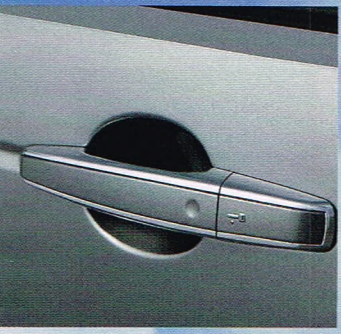
Казалось бы, само понятие "компактный внедорожник" предполагает компромиссы во внутреннем пространстве, но, открыв дверь Discovery Sport, ты поймешь, почему его появление называют "поворотным моментом в 66-летней истории Land Rover": внутри тебя ждет огромный салон, в котором хватит места семерым (!) пассажирам. Впервые в мире автомобиль в сегменте компактных премиальных внедорожников представляет конфигурацию сидений "5+2": путешествия с семьей и друзьями теперь выйдут на новый уровень, ведь ты сможешь брать с собой компанию побольше, да и маршруты прокладывать смелее, ведь Land Rover Discovery Sport — настоящий внедорожник.

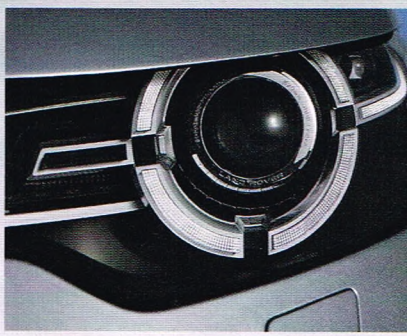
КНЯЗЬ ГРЯЗИ

В наш век "паркетников" найти честный внедорожник — дорогого стоит. В основе Discovery Sport лежит "ДНК" Land Rover, а значит, он готов к любым вызовам, которые дорога или ее отсутствие способны бросить автомобилю. Прекрасная геометрическая проходимость позволяет штурмовать горы и обрывы, а также форсировать брод глубиной до 600 мм (лучший показатель в классе). Ну а знаменитая система Terrain Response® легко адаптирует Discovery Sport к самым суровым условиям (есть режимы трава/гравий/снег; грязь, колея, песок). Но и это еще не все! В арсенале Discovery Sport системы движения под уклон, плавного старта на наклонной поверхности, помощи при преодолении бродов, предотвращения переворачивания, динамического контроля устойчивости и множество другого "оружия" против плохих дорог.

БЫСТРЕЕ, ВЫШЕ, СИЛЬНЕЕ ВСЕХ

От мужчины в жизни требуют зачастую противоречащих друг другу вещей: построить дом, посадить дерево, вырастить сына. Возможно, в отместку сам мужчина привык требовать от своего автомобиля не менее разноплановых талантов: например, быть проходимым на бездорожье, но при этом быстрым и юрким в городе. Land Rover Discovery Sport легко с этим справляется. Облегченный кузов и новая задняя подвеска улучшают маневренность и обеспечивают беспрецедентный уровень плавности хода





при движении по любым поверхностям. Слово "спорт" в его названии – не пустой звук: этот автомобиль умеет ехать по-настоящему быстро и на прямых, и в крутых виражах. Его 9-ступенчатый "автомат" и мощные, но экономичные моторы дают тебе преимущество на любой дороге. Выбирай: 2,0-литровый бензиновый двигатель (240 л. с.) или 2,2-литровый "дизель" мощностью 150 или 190 "лошадей".

СТИЛЬНЫЙ МИРА СЕГО

Сделать модную вещь – просто. Сложно сделать такую вещь, которая не будет выходить из моды долгие годы. В автомобильном мире мало кто умеет делать это лучше, чем Land Rover: англичане как люди с врожденным чувством стиля уже более полувека создают машины, которые выставляют в Лувре как эталон стиля (как это было с Range Rover) и которые могут практически без изменений оставаться на конвейере десятилетиями (как легендарный Defender). Land Rover Discovery Sport впитал в себя эти фамильные черты, но добавил к ним много нового: инновационный дизайн этой модели определяет будущее нового семейства автомобилей Discovery. Так что добро пожаловать в будущее Land Rover прямо сейчас!

САЛОН 1-ГО КЛАССА

Мужчины во всем мире всегда ценили Land Rover за то, что в нем тебя всегда окружает особая атмосфера роскоши. И не важно, что там за дверью: песчаные барханы, снежный буран, болото, крутой подъем, серпантин или автобан – ты всегда знаешь, что покидать этот внутренний мир посреди маршрута не придется: автомобиль всегда вывезет и доставит к цели. В салоне Discovery Sport тебя ждут лучшие материалы, знаменитая "капитанская" посадка за рулем и "посадка амфитеатром", поднимающая пассажиров второго ряда на 50 мм относительно водителя и переднего пассажира, в результате чего каждый получает максимум комфорта.

ЭЛЕКТРОННЫЙ РАЙ

XXI век стал эрой гаджетов, и в этом смысле Discovery Sport – на 100% машина своего времени. Технологии Land Rover InControl™ – это пакет передовых электронных систем и разработанная в сотрудничестве с SoftTec платформа InControl Apps. Ты можешь прямо на 8-дюймовом сенсорном дисплее автомобиля управлять специально адаптированными мобильными приложениями, скачивать обновления и пользоваться контентом со своего смартфона.

ВЕЗЕТ ТЕБЕ

Так повелось, что множество мужских хобби связаны с дикой природой: рыбалка, скалолазание, прыжки с парашютом, полеты на параплане, походы, рафтинг, серфинг, сноубординг, кайтинг – нам просто нравится покорять дикую природу, хотя, казалось бы, в городах есть все для комфортного проживания, и совсем не обязательно испытывать судьбу. В Land Rover Discovery Sport тоже есть все для счастливой жизни в городе, но настоящий его характер так же, как и у тебя, проявляется в экстремальных условиях – даже там, где еще не ступала нога человека, найдется место отпечатку его шин. Ну а в его багажнике всегда найдется место самому габаритному снаряжению: доски и лыжи, велосипеды и байдарки – Discovery Sport примет на борт все, что тебе нужно для счастья.

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

Заодно и поужинали

Есть такой формат приема пищи — бизнес-ужин, когда деловые партнеры собираются обсудить судьбы мира, а заодно и поработать челюстями. Тебе тоже предстоит организовать подобную встречу? Действуй по нашему плану.

МЕСТО ВСТРЕЧИ

Если это ужин с новыми коллегами в духе "посидим-познакомимся", выбирай какое-нибудь обычное кафе, в которое ходишь с друзьями. Предстоит деловой разговор один на один? Почему бы не засесть в суши-баре? Процесс выяснения отношений со странной едой заполнит неловкие паузы в беседе. Ну а для встреч "на высшем уровне" выбирай строгий, спокойный ресторан — тут все должно быть солидно.

ВСЕ ПРОДУМАНО

Чем раньше все запланируешь, тем глаже пройдет вечер. Бронируй столик за неделю до встречи — так у тебя будет возможность выбирать лучшие места. Спроси менеджера заведения, где вам будет комфортнее общаться, и бронируй это местечко — самое тихое и уединенное в заведении.

КТО ГДЕ СИДИТ

Чтобы не было чехарды с рассаживанием, возьми это дело в свои руки: "Владимир, садитесь рядом с Денисом. Мария, а вы устраивайтесь вот тут". Главное правило: важные гости должны оказаться посередине большого прямоугольного стола, чтобы быть в центре внимания. Если людей мало, то все и так друг друга увидят и услышат.

ВРЕМЯ ЕСТЬ

Если ты организатор встречи и сам выбирал это заведение — усевшись за стол, поставь всех в известность, какие блюда собираешься заказать, что тут самое интересное (это избавит остальных от мучений "что-бы-такого-съесть"). Командуешь парадом не ты? Заказывай примерно то же самое, что и организатор посиделок: не сильно дороже и не самое дешевое. Это касается еды, вина, аппетайзеров и дижестивов.

ВРЕМЯ ГОВОРИТЬ

Если ты представляешь не свои личные интересы, а интересы компании, в которой работаешь, — согласуй с боссом стратегию разговора. И вот тебе маленькая хитрость: если формат встречи таков, что кто-то пришел с женой (мужем), смело вовлекай и этих людей в разговор. Потом, дома, они будут вспоминать тебя как любезного и приветливого малого — а любой положительный отклик лишь украшает твое реноме.

ЭКСПЕРТ: МИТЧЕЛЛ ДЭВИС, ИСПОЛНИТЕЛЬНЫЙ ВИЦЕ-ПРЕЗИДЕНТ ГАСТРОНОМИЧЕСКОЙ ОРГАНИЗАЦИИ JAMES BEARD FOUNDATION

ХУДЫЕ КАЖУТСЯ ХУЖЕ

Почему затраты на спортзал могут обернуться серьезной прибылью в долгосрочной, как говорится, перспективе?

Не так давно ученые из Флоридского университета опубликовали результаты громадного исследования, целью которого было установить: есть ли связь между толщиной человека и толщиной его кошелька. В поле зрения исследователей оказались 11 253 немецких и 12 686 американских работающих граждан, у каждого из которых за спиной была минимум 25-летняя карьера. Данные об их зарплате и физических параметрах прилагались. Выяснилось: те, кто весит в среднем на 11 кг меньше общечеловеческой нормы, за четверть века зарабатывают примерно на $180 000 меньше тех, кто весит в пределах нормы. Объясняют этот феномен так. Начальники, скорее всего, подсудно думают: раз ты не соответствуешь "мужественным" (то есть просто нормальным) стандартам большинства успешных наемных работников, то и работу свою выполняешь хуже, не с той же отдачей, что остальные.

P.S. 12% — НА СТОЛЬКО УВЕЛИЧИВАЕТСЯ ТВОЯ ПРОДУКТИВНОСТЬ ПОСЛЕ ПРОСМОТРА ОДНОГО (!) ВЕСЕЛОГО ВИДЕО В СЕТИ

ФОТО: SAM ARMSTRONG; ИЛЛЮСТРАЦИЯ: RICHARD PEREZ

МАЛЬЧИКИ НАПРАВО, МАЛЬЧИКИ НАЛЕВО

Сила, выносливость и гибкость — не этого ли ты добиваешься своими тренировками? Ну а как ты, спрашивается, собираешься достичь максимального эффекта без этого прекрасного упражнения? Латеральные (они же боковые) выпады с гантелей — к твоим услугам.

Надо признать: большинство из нас счастливы тренироваться, крепко стоя на двух ногах. Но вспомни, много ли в нашей жизни ситуаций, когда ты твердо покоишься на обеих нижних конечностях? То-то и оно. Перенося вес на одну ногу, ты усиливаешь нагрузку на мышцы, отвечающие за стабильное положение тела, что со временем поможет тебе лучше сохранять устойчивость даже на самых неровных поверхностях.

Латеральные выпады с гантелей в нашем исполнении исключают силу хвата как ограничивающий фактор: удерживая тяжелые гантели обычным манером, твои руки наверняка устанут раньше, чем если ты будешь держать одну гантель перед собой у груди. К тому же такой вариант упражнения лучше нагружает мышцы кора и работает над правильностью твоей осанки, подключая к делу мышцы верха спины. И еще: это упражнение предохраняет тебя от травм, растягивая обычно перегруженные и тугие сгибатели бедра и приводящие.

1. ГРУЗ

Возьми гантель подходящего веса и держи ее вертикально, на повернутых вверх ладонях, на уровне груди. Как будто тебе уже вручили победный кубок.

2. ВЫПАД

Левой ногой шагни примерно на 1 м влево, перенося всю массу на пятку (так меньше шансов, что травмируешь колено).

3. ПРИСЕД

Согни левую ногу в колене и присядь, держа спину прямо и отводя таз назад. Правая нога вытягивается, бедра и ягодицы — работают. Не отрывай пятку правой ноги от пола. Вернись в исходное положение.

4. ПОВТОР

Сделай 6–8 выпадов влево, затем поменяй ногу и сделай 6–8 выпадов вправо. Это один подход. Выполняй 3–4 подхода дважды в неделю — ноги и кор у тебя будут что надо.

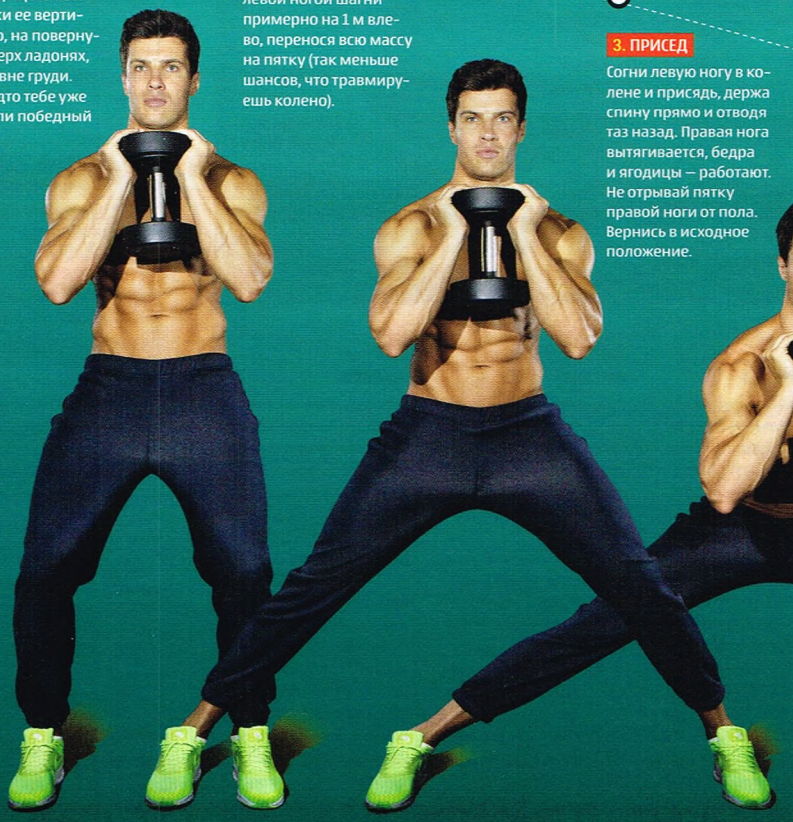


ФОТО: PHILIP HAYNES

Теперь ты будешь...

- МОЛНИЕНОСНО МЕНЯТЬ НАПРАВЛЕНИЕ НА ФУТБОЛЬНОМ ПОЛЕ
- ОБЛАДАТЬ НЕПРОБИВАЕМЫМ КОРОМ И КРЕПКОЙ СПИНОЙ
- ДОПОЛНИТЕЛЬНО РАЗМИНАТЬ НОГИ ВО ВРЕМЯ ТРЕНИРОВКИ

P.S. РАСТОПЫРЬ ЛОКТИ И ВОЗЬМИСЬ ЗА МЫШЦЫ ГРУДИ, НЕ ПОДНИМАЯ ПЛЕЧИ. ОПУСТИ РУКИ. ВОТ ЭТО ПРАВИЛЬНАЯ ОСАНКА

Она, ты и цветы

Так уж повелось: дамам принято дарить цветы. Им — нравится, тебе — несложно. Хотя как сказать. Когда дело доходит до выбора букета, начинается головоломка: не слишком ли пафосно? не банально? не глупо ли? Спокойно! Мы попросили 350 женщин рассказать, какие цветы в каких ситуациях уместны. А эксперт-флорист подсказал, как их красиво преподнести.

1

РОЗЫ

Если девушка настроена на романтический лад (в день какого-нибудь святого Валентина, например), то розы точно уместны. Но можно выступить и лучше.

АПГРЕЙД В букет роз часто добавляют гипсофилу (мелкие беленькие цветочки), но это смотрится дешевкой. Выбери что-нибудь неожиданное вроде зеленых хризантем — будет куда изысканнее. Да, и розы лучше поищи не красные, а розовые.

2

ТЮЛЬПАНЫ

Отличный выбор на случай приятного, важного, но не романтического события. Например, ее повысили на работе. Или она получила права (сама, не в подарок).

АПГРЕЙД Тюльпаны — цветы элегантные. Если есть время подготовиться к приходу дамы, запоминай: лучше всего они смотрятся плотным букетом в прозрачной стеклянной вазе. Стебли надо обрезать так, чтобы бутоны были чуть выше края сосуда.

3

ЛИЛИИ

Не знаешь, что выбрать на ее день рождения, — выбирай лилии. Это настоящие праздничные цветы. Главное, чтобы у нее аллергии на них не было.

АПГРЕЙД Классический вариант — густой букет одного цвета. Поищи лилии "танго" — они отличаются обилием цветных крапинок на лепестках, что делает их еще более подходящими торжественному моменту. Особенно если у дамы юбилей, 19 лет.

4

НИЧЕГО

Есть один случай, когда опрошенные девушки не готовы получить букет (и нет, речь не о похоронах прабабушки, оставившей им увесистое наследство). Речь о первом свидании. Пока ты думаешь, что ты внимательный и при этом такой неожиданный, большинство барышень сочтут, что ты слишком напорист. Проведенный опрос подтверждает: им проще, когда мужик приходит на первое свидание без цветов.

ЭКСПЕРТ: КЕЙТ ЛОУ, ВЕДУЩИЙ ДИЗАЙНЕР-ФЛОРИСТ КОМПАНИИ PROFLOWERS

ЕЕ НЕ КУПИШЬ...

Но можно попытаться. Если ты провинился в чем-то несущественном, попробуй искупить вину. Буквально.

ЗАБЫЛ ВАЖНУЮ ДАТУ

И вот она уже задает себе вопрос, а насколько в самом деле вы близки. Купи ей в подарок что-нибудь сентиментальное. Даже ученые в 2012-м сообщали: романтическая бездельушка воспринимается как желание сблизиться. Фото с одного из ваших первых свиданий в симпатичной рамке может сработать.

УСТАЛ, ЗАРАБОТАЛСЯ

Ну и в итоге в вашей спальне какое-то неприятное затишье, нет огонька. Подари ей сертификат в спа — и в день, когда она им воспользуется, не теряй времени даром. Все эти массажи и прочие умащивания располагают женщин к разнузданности.

ОПОЗДАЛ. СНОВА

И тут исследователи знают ответ: доказано, что ожидание покупки новых (и обязательно ярких!) туфель вызывает у нормальной женщины выработку дофамина, норадреналина и окситоцина — и печали как не бывало. За ее хорошее настроение придется платить.

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

P.S. В АЗИИ ХРИЗАНТЕМУ НЕ ТО ЧТО НЮХАЮТ, А ЕДЯТ: СТЕБЛИ И ЛИСТЬЯ — В САЛАТЕ, А ИЗ СОЦВЕТИЙ ДЕЛАЮТ ДЕСЕРТ

Белая гвардия

По имеющимся у ученых данным, порядка 15% пар не могут просто взять и зачать ребенка. И в трети этих случаев надо винить некачественную мужскую сперму. Перед тобой четыре наглядных примера: что и как влияет на твои репродуктивные способности.

А В среднем в одной порции эякулята содержится от 15 до 150 млн сперматозоидов. Чтобы твои показатели были ближе к верхней планке нормальности, нагружай себя не только в спальне, но и за ее пределами. Гарвардские исследователи заверяют: у тех, кто тренируется часто и помногу, количество сперматозоидов в эякуляте на 33% больше, чем у тех, кто занимается редко и помалу. А все потому, что во время занятий физкультурой ты сжигаешь жир и повышаешь уровень тестостерона.

Б Твоя белая гвардия должна быть способна на марш-бросок продолжительностью 12–14 часов (примерно столько яйцеклетка живет после овуляции). Успех наступления зависит от способности сперматозоидов плавать и от скорости, с которой они это делают. Так помоги же им. В исследовании ученых из Кливленда (США) говорится, что у мужчин, которые много пользуются мобильным, подвижность сперматозоидов снижается (виной тому, судя по всему, электромагнитное излучение).

В Сперматозоид по виду — головастик не совсем идеальной формы. В реальности же до 90% всех сперматозоидов обычного мужчины могут быть слишком деформированы для того, чтобы оплодотворить яйцеклетку. Виной такой патологии нередко называют избыток свободных радикалов в твоем организме. Решение? Антиоксиданты, в особенности — ликопин (за него ратуют гарвардские ученые). Ешь помидоры (например, в виде гаспачо, рецепт ищи на стр. 58) и как раз поспевшие арбузы.

Г Они не то что должны быть подвижными для завершения миссии, они в принципе должны оставаться живыми. И немалую роль в этом деле играют искусственные лубриканты — если ты ими пользуешься. Так, даже "100% натуральная" смазка может на 72% снижать жизнеспособность сперматозоидов. В противовес этому существуют лубриканты, созданные для содействия зачатию ребенка. Да, и главное: слюна тут вообще не годится — из-за нее через 15 минут 95% твоих гвардейцев будут обездвижены.

P.S. ПО ДАННЫМ ИЗРАИЛЬСКИХ УЧЕНЫХ, КАЧЕСТВО МУЖСКОЙ СПЕРМЫ БЫВАЕТ НА ПИКЕ ЗИМОЙ И РАННЕЙ ВЕСНОЙ. ЗАПОМНИ

ИЛЛЮСТРАЦИИ: HALF PAST TWELVE

16 нюансов, которые сделают отношения с девушкой невозможными

Природа бесконечно разнообразна, и чего только в ней не встречается. Однако не все, что вызывает любопытство и случайный интерес, мы готовы пригреть на груди. Так и с женщинами. Познакомился, полюбопытствовал — и понимаешь: нет, спасибо, такого не надо. Итак, что же обычно мешает девушке перейти из категории "на один раз" в разряд "я бы на ней женился"?

01 Она вся забита татуировками. Похожа на бабушкин ковер.

02 Она глупо и некрасиво смеется. Или еще хуже: твои шутки не кажутся ей смешными.

03 **ВЫЯСНЯЕТСЯ, ЧТО ДОМА У НЕЕ ЖИВЕТ БОЛЬШЕ ДВУХ КОШЕК. И ВСЕ ОНИ ТА-А-АКИЕ ХАЛОСЬКИ!**

04 У нее дреды. Или сиреневый ирокез. Или пирсинг на всех видимых частях тела. И при этом ей уже под тридцать.

05 Она тебе не по карману.

06 **СРАЗУ ВИДИШЬ, ЧТО БАРЫШНЯ БЕСПРОБУДНО ГЛУПА.**

07 Она тебя чем-то заразила.

08 Она с ходу одолела тебя в армрестлинге.

09 Наступило утро, а ты так и не понял, на каком языке она говорит.

10 Ты вспоминаешь ваш секс с содроганием.

11 У нее дети. Много детей.

12 **ОНА БЕСКОНЕЧНО ИСПОЛЬЗУЕТ В РЕЧИ ДЕБИЛЬНЫЕ СЛОВЕЧКИ ("ЗАЯ", "ВЫХИ", "МЕСКИ", "ПОКАКУЛЕЧКИ" И ПРОЧИЙ АД). ИЛИ РУГАЕТСЯ МАТОМ, КАК ТВОЙ ДЯДЯ-ПРОРАБ.**

13 Она болеет за другой футбольный клуб.

14 Она с ходу начинает учить тебя жизни: не пей много, не трогай глаз, оставь больше чаевых, не чеши. Но ведь мама у тебя уже есть, верно?

15 **ОНА ПРЯМО СПРАШИВАЕТ, СКОЛЬКО ТЫ ЗАРАБАТЫВАЕШЬ.**

16 Она против секса до брака. Или против секса после брака.

P.S. 58% РОССИЯН УВЕРЕНЫ, ЧТО ДРУЗЬЯ И РОДСТВЕННИКИ ОЧЕНЬ ПОМОГАЮТ УСТРОИТЬ ЛИЧНУЮ ЖИЗНЬ (ВЦИОМ)

ФОТО: GETTYIMAGES.RU, DIOMEDIA

РЕКЛАМА

ПОВОРОТНЫЙ МОМЕНТ В ИСТОРИИ БРИТЬЯ

НОВИНКА

Gillette
ЛУЧШЕ ДЛЯ МУЖЧИНЫ НЕТ™

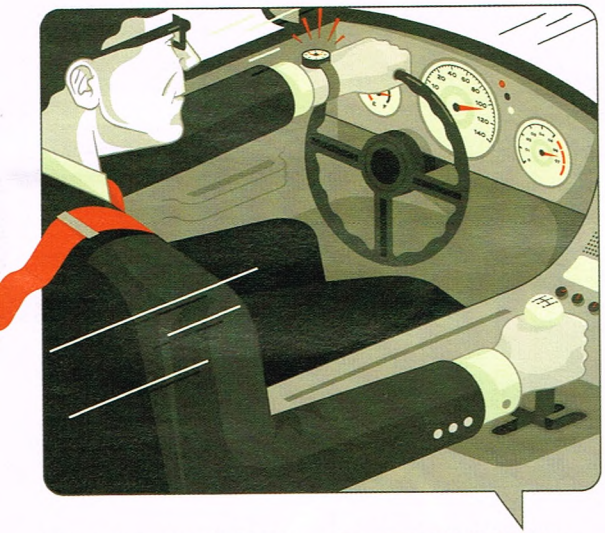
Fusion PROGLIDE
С ТЕХНОЛОГИЕЙ FLEXBALL™

НОВАЯ БРИТВА GILLETTE С ТЕХНОЛОГИЕЙ FLEXBALL. СЛЕДУЕТ КОНТУРАМ ЛИЦА И СБРИВАЕТ БУКВАЛЬНО КАЖДЫЙ ВОЛОСОК.

FLEXBALL.RU

Чо ты гонишь?

Стоит ли превышать скорость на автомобиле, если проспал, закопался, потерялся во времени и теперь куда-то дико опаздываешь?



Итак, опаздываешь. Ясное дело, что можно было проснуться на полчаса пораньше и все спокойно успеть, но разве так решают проблемы настоящие мужики? Разве не для таких случаев были придуманы 8-цилиндровые моторы?

Знай, что мы ни в коем случае не склоняем тебя выжимать из своей ласточки все возможное на дорогах общего пользования, мы просто задаемся теоретическим вопросом: как быстро ты должен ехать, чтобы наверстать упущенное время? Для ответа на этот вопрос потребуются вводные данные: примерное расстояние до места назначения и количество минут, которые ты хочешь сэкономить в дороге.

Это математика базового уровня: чем ближе финиш, тем быстрее нужно втапливать, чтобы наверстать минуты. И давай представим идеальную ситуацию: впереди у тебя не запруженные машинами и светофорами улицы, а свободное шоссе.

Ноге уже не терпится вдавить педаль в пол? Остынь. Даже если ты совсем безумец и обычно низко летаешь над трассой, на более или менее коротких расстояниях это вряд ли имеет смысл. Чтобы сэкономить какие-то жалкие шесть минут на 30-километровом маршруте, тебе нужно нестись со средней скоростью 130 км/ч вместо позволенных 90 км/ч. На длинных дистанциях превышение скорости вроде бы обретает смысл. Предположим, ты торопишься из Москвы в Сочи. Пройдя этот маршрут со средней скоростью 130 км/ч, ты сэкономишь уже более пяти часов. Но вот вопрос: реально ли двигаться в таком режиме на протяжении всех 1622 км?

В сухом остатке имеем: чтобы сэкономить даже пять минут на коротком маршруте, нужно гнать на космических скоростях, приближая час неминуемой гибели; чтобы сэкономить час-другой на длинных перегонах, нужно гнать на протяжении всего пути, что под силу скорее участнику гонок "24 часа Ле-Мана", чем тебе.

ЭКСПЕРТ: МАРК РОБЕР, В ПРОШЛОМ ИНЖЕНЕР NASA, ВЕДЕТ СОБСТВЕННЫЙ НАУЧНЫЙ КАНАЛ НА YOUTUBE

СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ ТЫ СЭКОНОМИШЬ, ЕСЛИ ПОЕДЕШЬ НЕ С РАЗРЕШЕННОЙ СКОРОСТЬЮ 90 КМ/Ч, А ПОБЫСТРЕЕ

МОСКВА — 10 КМ	30 КМ	70 КМ	100 КМ	1622 КМ — СОЧИ
110 КМ/Ч	1 МИН.	4 МИН.	9 МИН.	12 МИН.	196 МИН.
130 КМ/Ч	2 МИН.	6 МИН.	15 МИН.	21 МИН.	332 МИН.
150 КМ/Ч	3 МИН.	8 МИН.	19 МИН.	27 МИН.	432 МИН.

КАК ГОВОРИТСЯ

БЕЗАЛАБЕРНОСТЬ

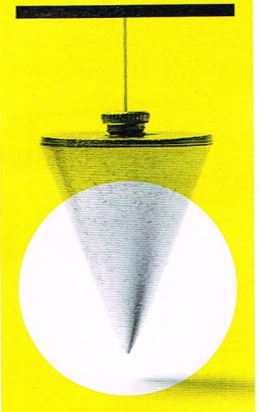
В тверском диалекте есть слово "алабор", которое означает "порядок". Безалаберность – это отсутствие порядка, организованности. А вот откуда на тверской земле взялся алабор, лингвисты не могут сказать.

БЕЛИБЕРДА

Набор звуков, подражающий тюркским языкам. Слово, скорее всего, родилось во времена тесного общения с монголо-татарами как отклик русской души на непонятную речь, бессмыслицу.

С АПЛОМБОМ

Французское слово aplomb, давшее нам апломб, означает то же самое: самоуверенность, самонадеянность. А вот родилось оно из сочетания a plomb, что буквально значит "по свинцу". Имеется в виду свинец на конце отвеса, благодаря которому веревка держится ровно, перпендикулярно земле. Так же и человек с апломбом держится ровно, уверенно.



P.S. В ЯНВАРЕ – ИЮНЕ 2015 ГОДА ПО ВИНЕ ВОДИТЕЛЕЙ ЛЕГКОВЫХ АВТО ПРОИЗОШЛО 54 148 ДТП. ПОГИБЛИ 6663 ЧЕЛОВЕКА

ФОТО: DIOMEDIA; ИЛЛЮСТРАЦИЯ: MIKE MCQUADE

ОЩУЩЕНИЕ ГЛАДКОСТИ ПОСЛЕ БРИТЬЯ, КОТОРОЕ ДЛИТСЯ.

И ДЛИТСЯ. И ДЛИТСЯ. И ДЛИТСЯ. И ДЛИТСЯ.

И... НУ ВЫ ПОНЯЛИ.

РЕКЛАМА

2-В-1: ГЕЛЬ + УХОД ЗА КОЖЕЙ

БЕЗ ПОДТЕКОВ • БЕЗ РЖАВЧИНЫ • БЕЗ СЮРПРИЗОВ

ЛУЧШИЙ ГЕЛЬ ДЛЯ БРИТЬЯ ОТ GILLETTE

Gillette
ЛУЧШЕ ДЛЯ МУЖЧИНЫ НЕТ™

FLEXBALL.RU

Томатология

Суп гаспачо — отличный способ утилизировать богатый урожай в конце лета. Вот тебе целых три прохладных рецепта: классика с помидорами плюс цветные вариации.

КРАСНЫЙ ГАСПАЧО

Тебе понадобятся

- 3 КРУПНЫХ ПОМИДОРА
- 3 ОГУРЦА
- 3 КРАСНЫХ БОЛГАРСКИХ ПЕРЦА
- 1 СТЕБЕЛЬ СЕЛЬДЕРЕЯ
- 1 КРАСНАЯ ЛУКОВИЦА
- 3 ПАЧКИ ПРОТЕРТЫХ ПОМИДОРОВ (ПО 500 Г)
- 500 МЛ ТОМАТНОГО СОКА
- 2 ЗУБЧИКА ЧЕСНОКА
- ПУЧОК БАЗИЛИКА
- 1 СТ. Л. ОЛИВКОВОГО МАСЛА
- ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ ГОРОШКОМ, МОРСКАЯ СОЛЬ, СОУС ТАБАСКО ПО ВКУСУ

Как это делается

У помидоров удали сердцевину (если не лень - сними кожицу), у перца — семечки, с огурца срежь кожуру, лук почисть. Все эти овощи, а также сельдерей, порежь небольшими кусками, а чеснок и базилик — совсем мелко. Свали овощи в подходящую кастрюлю, тщательно помни их руками, чтобы выделился сок, и соедини со всеми остальными ингредиентами, перемешай. Накрой крышкой и отправляй в холодильник на 1–2 часа настояться. Пробей погружным блендером и подавай.

ЗЕЛЕНЫЙ ГАСПАЧО

Тебе понадобятся

- 3-4 КРУПНЫХ ОГУРЦА
- 3-4 ЗЕЛЕНЫХ БОЛГАРСКИХ ПЕРЦА
- ПАРА КУСКОВ БЕЛОГО ХЛЕБА
- 200 МЛ НЕГАЗИРОВАННОЙ МИНЕРАЛЬНОЙ ВОДЫ
- 30 МЛ СУХОГО БЕЛОГО ВИНА
- ЗУБЧИК ЧЕСНОКА
- НЕСКОЛЬКО ЛИСТИКОВ БАЗИЛИКА
- 1 Ч. Л. СОКА ЛАЙМА
- СОЛЬ, СВЕЖЕМОЛОТЫЙ ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ, СОУС ТАБАСКО ПО ВКУСУ

Как это делается

Хлебный мякиш отдели от корки, с огурца срежь кожуру, из перцев вынь семена. Порежь все небольшими кусками (базилик и чеснок — помельче) и отправляй в блендер вместе с остальными ингредиентами. Перелей в кастрюлю, охлади — и наслаждайся.

ЖЕЛТЫЙ ГАСПАЧО

Тебе понадобятся

- 1 НЕБОЛЬШАЯ ДЫНЯ (900–1000 Г)
- 4-5 ЖЕЛТЫХ БОЛГАРСКИХ ПЕРЦЕВ
- 50 МЛ СУХОГО БЕЛОГО ВИНА
- 50 МЛ СЛИВОК
- 1 СТЕБЕЛЬ СЕЛЬДЕРЕЯ
- ВЕТОЧКА МЯТЫ
- ЗУБЧИК ЧЕСНОКА
- 1 СТ. Л. ОЛИВКОВОГО МАСЛА
- СОЛЬ, СОУС ТАБАСКО ПО ВКУСУ

Как это делается

Почисти дыню от кожуры и семечек, перцы — от семечек. Порежь овощи небольшими кусочками, мяту и чеснок — помельче. Вместе с остальными ингредиентами разбей в блендере. Перелей в кастрюлю, отправь ненадолго в холодильник. Готово!

И ЗАПОМНИ:

- Пробивая суп в блендере, не переусердствуй, чтобы сохранились мелкие кусочки овощей. Так вкус будет богаче, и текстура интереснее;
- Можно готовить гаспачо долгим способом: помять нарезанные овощи руками, смешать с соком и протертыми томатами, дать смеси настояться часов 12 в холодильнике, затем, добавив масло и специи, отправить ее в блендер. Так ты добьешься максимально насыщенного вкуса.

ЭКСПЕРТ: ВИКТОР АПАСЬЕВ, ШЕФ-ПОВАР МОСКОВСКОГО РЕСТОРАНА TARANTINO

P.S. ГАСПАЧО ЛУЧШЕ ВСЕГО СОЛИТЬ ДВА РАЗА — В САМОМ НАЧАЛЕ, ЧТОБЫ ОВОЩИ ДАЛИ СОК, И В КОНЦЕ, УЖЕ ДЛЯ ВКУСА

ФОТО: DIOMEDIA

Отделяем зерна от листьев

Мир часто делится на два лагеря. Одни срезают грибы, другие вырывают. Одни любят Canon, другие Nikon. Одни наливаются чаем, другие не могут без кофе. Истина, как всегда, где-то посередине (ну и в умеренности, конечно).

Источник: опрос на сайте MHealth.ru, 4057 респондентов

■ "В отличие от кофе, чай оказывает более мягкое действие (некоторые любители чая даже прозвали кофейный удар "сердитым кайфом"). Это связано с успокаивающими свойствами теанина, химического компонента чая. Ряд недавних исследований показал, что сочетание кофеина и теанина улучшает настроение и взбадривает больше, чем кофеин сам по себе. В высоких дозах теанин (без кофеина) может даже снизить тревожность у склонных к ней людей. И хотя теанин способен вступать в разные химические реакции, в природе он встречается только рядом с кофеином. Попыток подтвердить его репутацию успокоительного вещества в научной литературе пока не делалось, хотя команда японских исследователей фактически заявила о патенте на метод противодействия кофеиновому удару с помощью теанина... Я подозреваю, что основным отличием кофейного "сердитого кайфа" от более мягкого возбуждения, которое оказывает чай, является просто разница в содержании кофеина. Чашка кофе в 170 мл обычно содержит одну СДК (средняя доза кофеина, 75 мг), то есть в два раза больше, чем аналогичный объем чая".

МЮРРЕЙ КАРПЕНТЕР, ИЗ КНИГИ "НА КОФЕИНЕ"

■ Не так давно издание New England Journal of Medicine сообщало о 47-летней женщине, которая столкнулась с проблемой повышенной ломкости костей (и в итоге потеряла все зубы) — в результате того, что пила слишком много чая (заваривала от 100 до 150 пакетиков ежедневно). А в проведенном в 2012 году Университетом Глазго исследовании говорится, что мужчины, выпивающие семь и более чашек чая ежедневно, на 50% повышают риск столкнуться с раком простаты (впрочем, ученые делают оговорку: возможно, любители чая в принципе живут дольше и чаще доживают до возраста, когда рак простаты — обычное дело). И последнее: в 2009 году British Medical Journal доклады-

100

с лишним лет простому чайному пакетику. И если ты считал его изобретением дурацкой современности, то знай: популяризировать идею чая в шелковых мешочках нью-йоркский коммерсант Томас Салливан начал еще в далеком 1908 году.

вал, что все те, кто привык вливать в себя напитки температуры 70°С и выше, сильно рискуют однажды проснуться с раком пищевода (исследование проводилось на севере Ирана, где люди пьют в основном чай).

■ В экспериментах с крысами доказано, что кофеин повышает либидо у самок, так как стимулирует ту часть мозга, что отвечает за сексуальное возбуждение. На женщину кофеин окажет ровно такое же действие — но только в том случае, если она не пьет кофе регулярно.

ЖУРНАЛ THE PHARMACOLOGY, BIOCHEMISTRY AND BEHAVIOUR

P.S. БЕГУН, В ОБЫЧНОМ СОСТОЯНИИ ПРОБЕГАЮЩИЙ 10 КМ ЗА 40 МИН., НА КОФЕИНЕ МОЖЕТ УЛУЧШИТЬ РЕЗУЛЬТАТ НА 72 С

ФОТО: CORBIS / EAST NEWS

ПОСМОТРЕТЬ

С 3 СЕНТЯБРЯ*

“Любовь”

Помешанный на порно студент рассказывает о своих эротических мечтах однокурснице, которая, в свою очередь, рассказывает ему о своих. Вдвоем они приглашают в номер хостела девушку и... Новая картина великого провокатора Гаспара Ноэ (“Необратимость”, “Вход в пустоту”) — двухчасовое софт-порно, снятое в 3D.

С 10 СЕНТЯБРЯ

“Эми”

Этот документальный фильм — попытка пролить еще немного света на жизнь, творчество и смерть прекрасной Эми Уайнхаус. Обнадеживает и то, что лента не понравилась родственникам певицы, и то, что ее автор — лауреат премии BAFTA Азиф Кападиа, снявший отличную документальную ленту “Сенна” (об Айртоне Сенне, конечно).

С 24 СЕНТЯБРЯ

“Зеленый ад”

Группа студентов путешествует по Амазонке и намеревается спасти вымирающее племя туземцев. Последние, однако, широкого жеста оценить не могут и, после того как самолет спасителей падает в джунглях, начинают употреблять их в пищу. Режиссер — создатель франшизы “Хостел” Элай Рот — желает всем приятного аппетита.

ПОСЕТИТЬ

21–27 СЕНТЯБРЯ

St. Petersburg Open

Санкт-Петербург, “Сибур Арена”

Покинувший в прошлом году Северную столицу международный теннисный турнир возвращается и пройдет на новой “Сибур Арене” на Крестовском острове. Этот год для St. Petersburg Open — юбилейный, двадцатый, и за последние два десятка лет есть что вспомнить: в 2000-м и 2001-м победу на турнире одерживал Марат Сафин, в 2004-м — Михаил Южный. И хоть сентябрь — конец сезона и ведущие теннисисты часто игнорируют не самые главные в их карьере соревнования, организаторы обещали привлечь минимум двух спортсменов из топ-10. Посмотрим.

30 СЕНТЯБРЯ – 4 ОКТЯБРЯ

“Цирк ужасов”

Москва, клуб Stadium Live

В рамках Международного фестиваля “Цирки мира в России” в столицу всего на пять вечеров заедет британский Circus of Horrors с шоу “Ночь зомби”. На типичной цирковой базе (глотатели мечей, метатели ножей, эквилибристы, воздушные гимнасты) вырастает мрачная история дурного вида трупа, разгуливающего по Лондону, в котором правит нежить. Обещают демона-гнома, который таскает за волосы девицу, и аккомпанемент из чистейшего дьявольского рок-н-ролла. В общем, что-то новенькое.

ПОСЛУШАТЬ

5 СЕНТЯБРЯ

Glass Animals

Москва, клуб RED

Музыка ансамбля из Оксфорда отлично описана одним из комментаторов на YouTube: “Если бы лавовая лампа могла петь, она бы звучала как Glass Animals”. Группа сводит арт-поп и R’n’B, звучит приглушенно и подчеркнуто сексуально. Их дебютный альбом вышел год назад, и в Россию Glass Animals приезжают идеально сыгранным составом.

14 СЕНТЯБРЯ

Archive

Санкт-Петербург, “ГлавClub”

Лондонский коллектив, исполняющий трип-хоп с элементами прог-рока, практически не известен на родине, однако в остальной Европе на протяжении долгих лет Archive собирают полные залы. Последняя на данный момент, уже десятая пластинка группы вышла в январе этого года, и нынешние гастроли проходят в поддержку этого релиза.

18 СЕНТЯБРЯ

Jethro Tull

Москва, “Крокус Сити Холл”

На сей раз ведомые флейтистом Яном Андерсоном классики прог-рока исполнят рок-оперу, рассказывающую о жизни знаменитого ученого-агронома XVIII века по имени Джетро Талл; действие, однако, перенесено в ближайшее будущее. Концепция не очень убедительна, но старики обещают налегать на проверенный временем музыкальный материал.

ПОИГРАТЬ

MAD MAX

Платформы: PC, Xbox One, PS4

Еще свежа память о гремящем ржавыми автозапчастями блокбастере, а Безумный Макс снова возвращается на наши экраны — в этот раз как герой видеоигры. С фильмом у нее, правда, общие только мир и главный герой. Но это даже на руку: вместо одной сюжетной линии игроков ждут десятки. В остальном — без изменений: взрывы, насилие, война за ресурсы, дикие машины и попытки найти любовь в этом пустынном постъядерном мире. Последнее — шутка, конечно. В продаже с 4 сентября.

“ГЕРОИ МЕЧА И МАГИИ VII”

Платформы: PC

Тому, кто никогда не захватывал лесопилку бандой скелетов, надо уроки делать, а не взрослые мужские журналы читать. Новая часть одной из старейших пошаговых стратегических серий вот-вот вывалится на прилавки. Нововведений немного: обновленная графика и интерфейс, который теперь можно будет изменять почти до неузнаваемости, настраивая как удобно. Впрочем, “Герои” — это же почти как шахматы: интересен сам процесс, а не качество фигурок и игрового поля. И сотни тысяч фанатов не дадут соврать.

P.S. 10 СЕНТЯБРЯ В ЦЕНТРЕ ARTPLAY (МОСКВА) ОТКРЫВАЕТСЯ МУЛЬТИМЕДИЙНАЯ ЭКСПОЗИЦИЯ “ДА ВИНЧИ. ВОЗРОЖДЕНИЕ”

* Кинопрокатные компании вправе изменять дату выхода фильмов и их название по своему усмотрению. Следи за киноафишей.

Импульс

ПЯТЬ ФАКТОВ НА ЛЮБОЙ ВКУС — НА ЭТОЙ СТРАНИЦЕ

25

МГ ВИТАМИНА С СОДЕРЖИТСЯ В 100 Г ПОМИДОРОВ — ЭТО В ДВА РАЗА БОЛЬШЕ, ЧЕМ В ЯБЛОКАХ. КАК ПРИГОТОВИТЬ БОГАТЫЙ ВИТАМИНАМИ ПОМИДОРНЫЙ СУП ГАСПАЧО, РАССКАЗЫВАЕМ НА СТР. 58

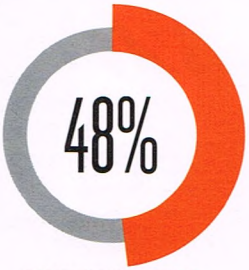
ВОДИТЕЛЕЙ, ПРИНЯВШИХ УЧАСТИЕ В ОПРОСЕ, СООБЩИЛИ, ЧТО НИКОГДА НЕ ПРЕВЫШАЮТ ДОПУСТИМУЮ СКОРОСТЬ НА ДОРОГАХ (“ЗА РУЛЕМ”). ОСТАЛЬНЫЕ — ТАК ИЛИ ИНАЧЕ ПРЕВЫШАЮТ. ПОЧЕМУ ГНАТЬ БЕССМЫСЛЕННО, ДАЖЕ ЕСЛИ ОПАЗДЫВАЕШЬ, РАЗЪЯСНЯЕМ НА СТР. 56

Тюльпан

РАСПРОСТРАНИЛСЯ ПО МИРУ С ТЕРРИТОРИИ СЕВЕРНОГО ИРАНА И НАЗВАНИЕ СВОЕ ПОЛУЧИЛ ТАМ ЖЕ — ОТ ПЕРСИДСКОГО СЛОВА DULBAND, ТО ЕСТЬ “ТЮРБАН” (ЦВЕТОК ТАК НАЗВАЛИ ПО СХОДСТВУ С ГОЛОВНЫМ УБОРОМ). О ТОМ, КОГДА КАКИЕ ЦВЕТЫ ДАРИТЬ ДЕВУШКЕ, ЧИТАЙ НА СТР. 52

1/4

ВСЕГО ЧАЯ В МИРЕ ПРОИЗВОДИТСЯ В КИТАЕ. ТАКЖЕ В ТРОЙКЕ КРУПНЕЙШИХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ — ИНДИЯ И ШРИ-ЛАНКА. ВЫБИРАЕМ, ЧТО ПИТЬ — ЧАЙ ИЛИ КОФЕ, — НА СТР. 59



РОССИЯН В ПРИНЦИПЕ НЕ ЗАНИМАЮТСЯ НИ СПОРТОМ, НИ ФИЗКУЛЬТУРОЙ (ВЦИОМ). ЕСЛИ ТЫ ОТНОСИШЬСЯ К ТЕМ 13%, КТО ДЕЛАЕТ ЭТО РЕГУЛЯРНО, — БЕГОМ НА СТР. 51 ТАМ ТЫ НАЙДЕШЬ ОТЛИЧНОЕ УПРАЖНЕНИЕ, КОТОРОЕ ПОЧЕМУ-ТО НИКОГДА НЕ ВЫПОЛНЯЛ.

МУЖСКОЙ РАЗГОВОР

ТЕКСТ:
ДЭН ВАЛЬДШМИДТ
ИЛЛЮСТРАЦИИ:
НАСТЯ ЛАРКИНА

11 ПРАВИЛ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Ты заметил, что наступает осень, а с ней — и новый деловой сезон? Мы вот заметили и попросили знаменитого бизнес-тренера Дэна Вальдшмидта дать нам пару советов: как добиться успеха и что для этого нужно, как строить карьеру и все такое. В ответ Дэн прислал нам рассказ о том, как он пробежал 160 километров одним махом, и этот текст удивительным образом отвечает на все наши скучные вопросы. Итак...

Будильник прозвонил в 4:15 утра. Кряхтя и посапывая, я выбрался из гостиничной кровати и потащился в ванную.

Начинался Тот Самый День. После многих лет занятий бегом и нескольких месяцев прицельных тренировок я был готов к этой гонке так, как никто и никогда не был готов.

По крайней мере, мне так казалось.

Компрессионные шорты (2 пары), шерстяные спортивные носки, беговые кроссовки Brooks Launch, в которых я преодолел уже 2000 километров, и сумка, полная всяких полезных вещей и устройств.

Мы (я и моя жена Сара) пробежали три лестничных пролета, вскочили в ее "Форд-Эксплорер" и пустились в 50-километровый путь до лагеря Уошито.

Мы думали, что приедем туда немного раньше, чем получилось на самом деле. Мы чуть не опоздали. Я быстро схватил свой номер, зарегистрировался у организаторов и пошел поискать знакомых в этой предрассветной мгле.

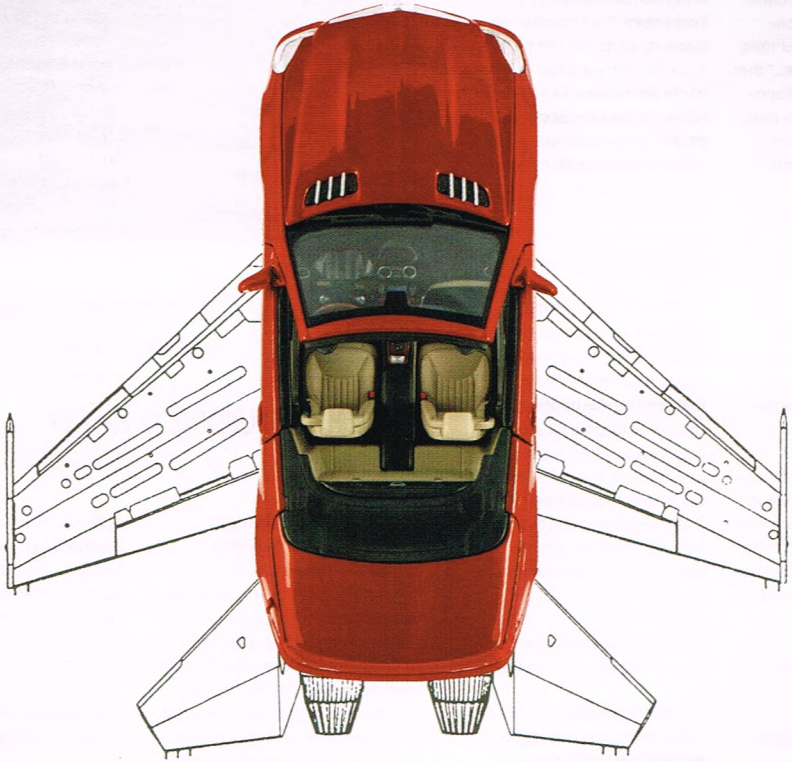
Через несколько минут я услышал сигнал стартового пистолета.

И вот я уже бегу по асфальтированной дороге к началу пешеходной тропы, проложенной по плато Озарк. С этой тропы я сойду только через 160 километров и невесть сколько часов.

Что и кто привели меня сюда, в эти горы, на этот забег? Какие уроки я усвоил на длинном пути сюда?

Вот лишь некоторые из них:

НЕПЛОХО ЕЗДИЛА...
ТЕПЕРЬ ЛЕТАЕТ



РЕКЛАМА

ZIC

НОВАЯ ЖИЗНЬ ДВИГАТЕЛЯ

SK lubricants

www.zicoil.ru

1. Иногда тебе нужен дружеский пинок

Как-то раз я отправился с моими приятелями Джоном и Дейном в наш любимый магазин для бегунов Run In!. По пути ребята рассказали об этом ультрамарафоне в горах Озарк и принялись уговаривать меня стать участником. "Тебе это по силам, — говорили они. — Мы тоже будем бежать, ты не бойся..." Они прямо-таки настаивали. Короче, они не отставали до тех пор, пока я не согласился бросить вызов своим возможностям.

А в твоей жизни есть человек, который вдохновляет и подталкивает тебя?

2. Если серьезно настроился на победу — ищи, кто тебе поможет

За последние несколько лет я пробежал свыше 9500 километров. Я знаю, как переставлять ноги. Но когда я нанял в качестве тренера Зака Биттера, самого быстрого ультрамарафонца в мире, мои навыки достигли нового уровня — я стал быстрее, сильнее и увереннее в себе. Я не достиг бы таких результатов без помощи со стороны.

А какая помощь нужна тебе?

3. Ты не сможешь сделать все в одиночку. Тебе нужна сильная команда

Сара спала последний раз 30 часов назад — это время она потратила на то, чтобы обеспечить меня всем необходимым в гонке для участия в соревновании. Мои папа с мамой приехали к нам посидеть с детьми, пока я буду бегать. 300 волонтеров будут снабжать нас сэндвичами, супом и бесконечным потоком питьевой воды в ходе гонки. Именно эта команда позволит мне показать себя в лучшем виде.

А какая команда нужна тебе, для того чтобы стать круче?

4. Для победы ты должен сконцентрироваться на том, что делаешь прямо сейчас

На протяжении почти всей трассы я видел окружающий мир как в тумане. Один прекрасный ландшафт сменял другой, но я смотрел на тропу и свои кроссовки. Я не отвечал на письма, не делал селфи, не писал в Twitter — я даже пробежал часть дистанции без майки, потому что было недосуг натянуть ее. Все, о чем я думал, — как быстрее добраться до следующей водной станции.

А на чем следует сфокусироваться тебе?

5. Путь к большой цели — это всегда тысячи небольших шагов в стабильном темпе

Для того чтобы пробежать 160 километров, ты должен коснуться земли ногами — шаг, другой, третий — около 176 500 раз. Ты должен начать с чего-нибудь небольшого, а затем (постоянно!) делать такие шаги, пока не достигнешь чего-то великого.

Какой небольшой шаг ты должен сделать прямо сейчас?

6. Постоянно подкармливай свое желание победить

Пока погода была теплой, я съел около дюжины сэндвичей с арахисовым маслом и джемом. Как только стало холодать, я переключился на горячий вермишелевый суп. И хотя аппетита не было никакого, я понимал: если не заставлю себя есть, мое тело откажется нормально работать задолго до финишной черты. Это же утверждение справедливо в отношении вдохновения.

А какая мотивация позволит тебе дойти до твоего финиша, твоей великой цели?

"ТЫ ДОЛЖЕН СТИСНУТЬ ЗУБЫ И ПРОДОЛЖИТЬ ПУТЬ. НЕ ПОТОМУ, ЧТО ТЫ ЛЮБИШЬ БОЛЬ, А ПОТОМУ, ЧТО ОЧЕНЬ ХОЧЕШЬ ПОЛУЧИТЬ ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ ЗА ТРУДЫ"

7. На пути к награде нужно терпеть боль

В какой-то момент тебе станет плохо. Покажется, что ты не можешь сделать больше ни одного шага. Но ты стиснешь зубы и продолжишь путь. Не потому, что ты любишь боль, а потому, что очень хочешь получить вознаграждение за труды. Именно об этом ты должен думать — о своей награде, своей великой цели. Только эти мысли будут толкать тебя вперед.

О какой награде ты думаешь? У тебя вообще есть цель?

8. Никто не может тебя остановить, кроме тебя самого

И ты в этом можешь быть невероятно убедительным. Сомнение в себе, все эти мысли "Я не смогу" заставят тебя сдаться быстрее, чем ты планировал (кстати, ты планировал сдаться?). Если твердить себе, что "не сможешь", ты и не сможешь, никаких сюрпризов. Ты сдашься. И это поражение повлияет на всю твою оставшуюся жизнь. Ты будешь до конца дней жалеть о том, что не выложился по полной.

А тебе нужен новый образ тебя и новая самооценка?

9. С друзьями ты сделаешь больше

Пробежав километров сто, я сбросил темп, чтобы дождаться спортсмена, болтавшегося сзади. Мне надоело бежать в одиночку, хотелось поболтать. И это принесло мне 5 часов прекрасной дружбы. Когда ты видишь, что другой человек, бегущий рядом, преодолевает свою боль и продолжает движение — это заставляет держаться и делать то же самое.

Какие новые друзья нужны тебе?

ОБ АВТОРЕ

Дэн Вальдшмидт

@DanWaldo

ИЗВЕСТНЫЙ БИЗНЕС-ТРЕНЕР, РАБОТАЮЩИЙ С КРУПНЫМИ КОМПАНИЯМИ ПО ВСЕМУ МИРУ, УЛЬТРАМАРАФОНЕЦ И АВТОР БЕСТСЕЛЛЕРА "БУДЬ ЛУЧШЕЙ ВЕРСИЕЙ СЕБЯ: КАК ОБЫЧНЫЕ ЛЮДИ СТАНОВЯТСЯ ВЫДАЮЩИМИСЯ". ПЕРЕВОД ЭТОЙ КНИГИ НЕДАВНО ВЫШЕЛ В ИЗДАТЕЛЬСТВЕ "МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР", СПРАШИВАЙ В МАГАЗИНАХ ГОРОДА

10. Даже если победишь — ты будешь страдать

После пересечения финишной черты меня трясло так, что Сара думала, не вызвать ли санитаров. Мои ноги просто отказывались работать. На следующее утро мне пришлось спускаться по ступеням задом наперед — так болели ступни. А еще через 24 часа я вообще не смог ходить. Даже самые простые действия вызывали приступы боли. Для полного восстановления мне потребовалось около трех дней.

А ты знаешь, что тебе понадобится после победы?

11. Даже если победишь — желание побеждать никуда не денется

Эта гонка завершена, у меня за спиной 160 пройденных километров. Я занял 4-е место в общем зачете, не так уж плохо! Но меня ждет еще одна гонка, и значит, у меня есть еще одна причина быть собранным и целеустремленным. Следующий повод жаждать победы. Стремление к победе — это факел, который не должен потухнуть. Ты не должен останавливаться — именно это и делает тебя живым человеком.

А у тебя уже есть следующая цель?

Солнце поднялось и опустилось за горизонт, а я все продолжал бежать. Холод сменился жарой, а затем вновь холодом — а я все еще находился на той же тропе посреди горного массива Озарк.

Я достиг последней водной станции в 1:18 ночи.

"Номер 126 приближается к финишной черте", — сказал при моем приближении в рацию оператор. Он посмотрел на меня пристально, а затем махнул в сторону финиша: "Осталось чуть больше трех километров, и ты на месте". Я принялся бежать немного быстрее, пытаясь опередить секундомер. Шаг за шагом, метр за метром.

И вскоре я уже различал музыку, что играла вдалеке.

Они знали, что я близко. На финише уже ждала Сара. Там был и руководитель соревнований. Черта была совсем рядом. Шаг за шагом, метр за метром. В 1:29 утра, через 19 часов 29 минут и 21 секунду после старта я завершил дистанцию. Но процесс усвоения этих уроков еще не закончен. ■

ПЕЙТЕ ТОЛЬКО
ВЫСШИЙ
СОРТ
БАРНОЕ
Жигули
ФИРМЕННОЕ
Жигули
ПИВО
ЖИГУЛИ БАРНОЕ
Варится по фирменному рецепту 1968 года.
Отборный солод, тонкоароматный жатецкий хмель и мягкая вода с глубины 320 метров придают этому пиву индивидуальный, неповторимый вкус.
Процесс брожения занимает 21 день, что позволяет сохранить уникальный аромат хмеля, придать пиву освежающую горчинку и полное солодовое тело.
18+
Реклама.
Алк. 4,9%.
ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

ТЕКСТ:
АНТОН ЗОРКИН

СПОРТ

ЧТО ЗА ВЕС В НЕГО ВСЕЛИЛСЯ

Федор Чудинов, чемпион мира по боксу во втором среднем весе, показал МН, как он готовится к грядущей защите своего титула. И рассказал, что за жизнь творится "в категории до 76,2 кг".

СЕРЕДИНА ИЮЛЯ, ПОЛОВИНА ВОСЬМОГО утра, спортивная база "Спартак" в крымской Алуште. Тенистые аллеи ведут к бетонным корпусам, где обустроены спортивные залы. На зеленой лужайке сосредоточенно разминаются гандболисты, шагают с тренировки трое вольных борцов, в зарослях скрывается йог. А вот парень в синих шортах наматывает круги на легкоатлетической беговой дорожке: это Федор Чудинов готовится к бою. 26 сентября в Лондоне против него выйдет британец Фрэнк Буглион.

Федор Чудинов

РОДИЛСЯ: 15.09.1987

ЖИВЕТ: СЕРПУХОВ

СЕМЕЙНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ: В РАЗВОДЕ

ВЕС: 76,2 КГ (БОЕВОЙ ВЕС), 82 КГ (МЕЖДУ БОЯМИ)

РОСТ: 177 СМ

ДОСТИЖЕНИЯ: 13 БОЕВ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ РИНГЕ; 13 ПОБЕД (ИЗ НИХ НОКАУТОМ 10); ЧЕМПИОН МИРА ПО БОКСУ ВО ВТОРОМ СРЕДНЕМ ВЕСЕ (ДО 76,2 КГ) ПО ВЕРСИИ WBA

ФОТО: АЛЕКСЕЙ ЯКОВЛЕВ

"...Меня ненавидел весь зал..."

Федя только приступил к тренировкам. Легкая разминка, четыре круга по 400 метров, дальше время работы в паре. Чудинов спешит к своему тренеру. Али Пидуриев достает из сумки боксерские перчатки и бинты. Именно Али был в углу ринга, когда 9 мая 2014 года Федор сделал то, что все эксперты считали невозможным: наш новичок (13 боев) отобрал титул у чемпиона мира, опытного немца Феликса Штурма (48). И сделал это на территории противника, во Франкфурте. Интересная деталь: команда Феликса была так уверена в победе, что заранее заказала торжественный банкет. В день боя обстановка в зале была — кажется, достанешь спичку, и она вспыхнет. Зрители, кроме небольшой кучки российских болельщиков, были против Федора. 12 раундов без передышки зал гудел, свистел и негодовал. Али рассказывает: "У Феди есть качество: он спокойный как слон. Иногда даже слишком. Когда мы приехали во Франкфурт, ему разве что не плевали в спину. А он в раздевалке перед боем сидел, словно перед прогулкой в парке, рассказывал анекдоты, смеялся. Я: "Эй, ты помнишь, у тебя через полчаса бой за титул?"

Федор комментирует: "Да-да, я умею полностью абстрагироваться от ситуации. В день схватки со Штурмом я проснулся в гостинице и подумал: так, а где это я? Не сразу вспомнил, что у меня чемпионский бой. Мой брат Митя (*Дмитрий Чудинов, боксер, экс-чемпион мира в среднем весе — прим. МН*) переживал больше. Помню, немцы меня с трибуны чуть ли не матом крыли (языка я не знаю, но смысл сразу уловил). И Митя не выдержал, выскочил между раундами на ринг, кричал: "Съешь его! Уничтожь! Сломай!" Нам с Али пришлось Диму успокаивать. Хотя, не скрою, страх проиграть есть и у меня. Не верь тому, кто говорит, что не боится, — боятся все. Но я мыслю вот как: если уж выходить на ринг, то дрожать нет смысла, этим ничего не изменишь. Надо идти и делать дело хорошо, как умеешь. Но я все же не совсем железный. После боя со Штурмом напряжение вырвалось — не мог заснуть еще неделю, спал по три часа".

"Я УМЕЮ ПОЛНОСТЬЮ АБСТРАГИРОВАТЬСЯ ОТ СИТУАЦИИ. В ДЕНЬ СХВАТКИ СО ШТУРМОМ Я ПРОСНУЛСЯ В ГОСТИНИЦЕ И ПОДУМАЛ: ТАК, А ГДЕ ЭТО Я? НЕ СРАЗУ ВСПОМНИЛ, ЧТО У МЕНЯ ЧЕМПИОНСКИЙ БОЙ"

"...С тренером мы разработали систему кодов..."

В окна боксерского зала бьет солнечный свет, висят видавшие виды мешки. Половина помещения обложена матами, натянуты веревки, которые делят пространство на восемь рингов. В одном из них Федя работает на лапах. "Раз, два. Молодец", — тихо командует тренер. На смартфоне звуком гонга сигналит секундомер — прошло три минуты, перерыв. Федя делится секретами: "У нас с Али своя система кодов. Когда будешь смотреть мой бой, услышишь, как он кричит мне: "Бей правой!" Это не значит, что нужно просто взять и ударить правой. За двумя словами у меня сразу вырисовывается отработанная схема. Скажем, такая: я бью на отходе левой, смещаюсь и пробиваю правый боковой. Связка с командой — это важно, иначе больших высот не достигнешь. Я рад, что вокруг меня в последние пару лет собрались люди, которые помогают делать дело, не давят и не пугают, как часто бывает в боксе. Интересно, что мой промоутер и менеджер Умар Кремлев — он же был моим юношеским спарринг-партнером. Мне было лет 16, ему около 20. Умар тогда пахал на трех работах, а потом приходил к нам в секцию в Серпухове, становился в пары и крепко от нас получал. А сейчас мы замечательно с ним работаем".

"...Хорошие боксеры обязательно из бедных семей..."

В столовой на обед приносят овощной суп и курицу с рисом. Федор берет ложку: строгие ограничения в питании начнутся чуть позже, где-то за месяц до боя. "А потом, после схватки, первым делом нужно будет вдоволь поесть. Все вперемешку, что хочешь. Даже торт можно", — мечтательно сообщает Чудинов и дальше развивает тему: "Чтобы побеждать, нужно быть голодным. До славы, до бокса или до денег. Хорошие боксеры — это дети из бедных семей. И в Америке, где я одно время выступал, и в России, везде так. У бедных есть мотивация и злость. Мы с братом тоже жили скромно, росли без отца, нас воспитывал дед. Он был директором завода и, наверное, мог многое себе позволить, но никогда не шиковал, не баловал нас. К деньгам я отношусь спокойно, к славе тоже, она меня даже раздражает. Я стараюсь держаться скромно, может, поэтому на улицах узнают редко. Но когда все же подходят, бывает неприятно. Ну словно я чудная обезьянка, с которой нужно сфотографироваться..."

"...Мы не хуже тяжеловесов..."

Вечером мы сидим с Федором у жилого корпуса спортивной базы и внимательно рассматриваем проходящих мимо девушек-инструкторов по шейпингу.

Ведем разговоры. Чудинов рассказывает: "В России бокс не слишком популярен. Что же касается нашего веса, для большинства это вообще темный лес. Многие знают, что есть тяжеловесы, этим и ограничиваются. Хотя средние веса не хуже, а в чем-то даже лучше. Огромные парни часто не заморачиваются со стратегией и техникой, а просто пытаются загнать и завалить противника своим мощным ударом. Чем ниже вес, тем больше тебе нужно думать над тактикой, стратегией. И такие бои интереснее смотреть.

Я, наверное, мог бы попробовать себя в другом весе, но мне тяжело дается сгонка. Ну и пока тут, во втором среднем, дел хватает. В боксе есть четыре главных организации (WBA, WBO, IBF и WBC), можно получить еще один чемпионский пояс или (хотя это и очень сложно) попробовать стать абсолютным чемпионом. Моя большая цель — соперник, с которым я обязательно встречусь, вот увидишь, — американец Андре Уорд, суперчемпион WBA во втором среднем весе. Но у Уорда большой опыт, он сложный противник, нужно набраться опыта, прежде чем залезать к нему на ринг".

"...Я думал что убил его..."

Мы гуляем с Федором по набережной Алушты, в десяти метрах плещется Черное море: после пяти дней тренировок у боксера два выходных. По пути нам встречается автомат для измерения силы удара (в качестве вероятного противника нарисован огнедышащий дракон). За 50 рублей покупаем жетон, Чудинов без замаха бьет сбоку. Это вообще словно не удар, а прикосновение, но груша дергается и откидывается назад, в выемку. "Удар достоин битвы за звание чемпиона мира!" — сообщает электронный голос. А Федя рассказывает про другой свой удар, который он нанес 11 декабря 2014 года и вряд ли когда-то забудет. От правого бокового на ринг рухнул непобедимый до этого австралиец Бен МакКалох. Судья открыл счет, но Бен оставался лежать, уткнувшись лицом в пол. "После удара я пошел в угол. Подумал, что расслабляться не нужно, сейчас он встанет. Но судья остановил бой. Бен пролежал без сознания около семи минут, а потом его отвезли прямиком в больницу. Мне было не по себе, я никогда до этого не убивал человека. Слава богу, сейчас с МакКалохом все в порядке. Недавно он ездил в клинику, доктора разрешили ему вернуться на ринг, чему я очень рад. У меня нет ненависти к противникам, я просто выхожу и делаю свое дело как можно лучше. Бокс, наверное, не самая простая и безопасная работа, на ринге случается всякое. Но это именно то, чем я всегда хотел заниматься". ■

"ЧЕМ НИЖЕ ВЕС, ТЕМ БОЛЬШЕ ТЕБЕ НУЖНО ДУМАТЬ НАД ТАКТИКОЙ, СТРАТЕГИЕЙ. И ТАКИЕ БОИ ИНТЕРЕСНЕЕ СМОТРЕТЬ. Я, НАВЕРНОЕ, МОГ БЫ ПОПРОБОВАТЬ СЕБЯ В ДРУГОМ ВЕСЕ, НО МНЕ ТЯЖЕЛО ДАЕТСЯ СГОНКА"

НАШИ НА РИНГЕ

Федором Чудиновым список наших чемпионов мира в профессиональном боксе не ограничивается:

ПЕРВЫЙ ТЯЖЕЛЫЙ ВЕС (ДО 90,7 КГ)

Денис Лебедев
по версии WBA

Григорий Дрозд
по версии WBC

ПОЛУТЯЖЕЛЫЙ ВЕС (ДО 79,4 КГ)

Сергей Ковалев
по версии WBA, IBF и WBO

FiNN FLARE
NEW COLLECTION FALL-WINTER 15/16*
8 800 555 46 22 | WWW.FiNN-FLARE.RU
Реклама. Товар сертифицирован. ООО «Вендс», юридический адрес:
109387, г. Москва, Белореченская ул., д. 37, стр. 2, ОГРН 1
* НОВАЯ КОЛЛЕКЦИЯ ОСЕНЬ-ЗИМА 15/16

ТЕКСТ:
ПОЛ КИТА

БАНКОВЫЕ ОПЕРАЦИИ

Овощ с грядки, соль, специи, уксус и банка подходящего размера — все, что тебе нужно, чтобы сделать отличную маринованную закуску своими руками.

ОСТРЫЕ, СОЛЕНЫЕ И СОЧНЫЕ — МАРИНОВАННЫЕ ОВОЩИ и фрукты на ура идут с пивом, отлично сочетаются с мясом на гриле, их можно добавить в салат и даже бросить в свой любимый коктейль. А главное — на эти эксперименты у тебя уйдет совсем немного времени.

Впрочем, нет, главное — то, что мы будем мариновать плоды не по примитивным бабушкиным рецептам. Каждая такая банка станет кулинарным шедевром — особенно если ты используешь нашу таблицу, созданную под руководством автора кулинарных книг Карен Соломон.

СДЕЛАЙ ЭТО ПО-БЫСТРОМУ
БАЗОВЫЕ ПРИНЦИПЫ ДОМАШНЕГО МАРИНОВАНИЯ

Наруби правильно

Количество, разнообразие и размер кусочков продуктов, оказавшихся в твоей банке, напрямую влияет на продолжительность процесса маринования. Если хочешь получить вкусное побыстрее, твердые ингредиенты типа моркови нарезай тонкими кружочками, овощи с рыхлой плотью, такие как лук или капуста, шинкуй потоньше, а фрукты с кожицей очищай, чтобы они впитали в себя как можно больше ароматного маринада.

Замочи повкуснее

Рассол, если перейти на язык шеф-поваров, — это раствор из специй, соли и воды, который и придает маринованным овощам их пикантный вкус. Подбери и смешай свои специи и жидкости так, чтобы получить рассол, который понравится именно тебе. Пример, показанный на наших страницах, — это маринованная редиска (прямо с ботвой) с "пикантной" смесью специй и рисовым уксусом. Все утрамбовано в банку емкостью 450 мл.

Итак, бери чистую банку и...

1

Положи основной продукт

Выбери из таблицы один ингредиент. Чем свежее твой фрукт (да-да, фрукт) или овощ — тем лучше результат.

ОГУРЦЫ НАРЕЖЬ СОЛОМКОЙ

МОРКОВЬ НАРУБИ ТОНКИМИ КРУЖКАМИ

КАПУСТА ТОНКО НАШИНКУЙ

СТРУЧКОВАЯ ФАСОЛЬ ОБДАЙ КИПЯТКОМ

СВЕКЛА ПОЧИСТЬ, ОШПАРЬ, НАРУБИ КРУПНО

РЕДИСКА РАЗРЕЖЬ ПОПОЛАМ

ДАЙКОН НАРЕЖЬ ТОНКИМИ ПОЛУКРУЖЬЯМИ

ЗЕЛЕНЫЕ ПОМИДОРЫ РАЗРЕЖЬ НА 4 ЧАСТИ

КРАСНЫЙ ЛУК НАШИНКУЙ

ГРУША ПОЧИСТЬ И РАЗРЕЖЬ НА 4 ЧАСТИ

КЛУБНИКА РАЗРЕЖЬ ПОПОЛАМ

АНАНАС НАРУБИ КУБИКАМИ

2

Добавь смесь специй

Приготовь одну из предложенных смесей. Каждого ингредиента бери по 1 ч. л. (или специально оговоренный объем).

КЛАССИЧЕСКАЯ СЕМЕНА ФЕНХЕЛЯ И СЕЛЬДЕРЕЯ + ЧЕРНЫЙ ПЕРЕЦ ГОРОШКОМ + СЕМЕНА ГОРЧИЦЫ

ГРЕЧЕСКАЯ СВЕЖИЙ ОРЕГАНО (2 ВЕТОЧКИ) + ДАВЛЕНЫЙ ЧЕСНОК + 1 ЦЕЛЫЙ ЗУБЧИК ЧЕСНОКА + ЦЕДРА ЛИМОНА

ПИКАНТНАЯ ИМБИРЬ, НАРЕЗАННЫЙ ТОНКИМИ ЛОМТИКАМИ + ЦЕДРА АПЕЛЬСИНА + ЗЕЛЕНЫЙ ЛУК

ОСТРАЯ ХЛОПЬЯ КРАСНОГО ПЕРЦА + НАРЕЗАННЫЙ ТОНКИМИ КОЛЬЦАМИ ПЕРЕЦ ХАЛАПЕНЬО

КИТАЙСКАЯ СЫЧУАНЬСКИЙ ПЕРЕЦ ГОРОШКОМ + СМЕСЬ "5 КИТАЙСКИХ СПЕЦИЙ" + ЗВЕЗДОЧКА АНИСА

ИНДИЙСКАЯ СЕМЕНА ГОРЧИЦЫ, КОРИАНДРА И ПАЖИТНИКА + СТРУЧКИ КАРДАМОНА + ½ ПАЛОЧКИ КОРИЦЫ

ЗАКРЫВАЙ!
Банка в 450 мл — идеальный объем для порции маринованной закуски

ФОТО: SAM KAPLAN, MATT RAINEY

3

Добавь соль и уксус
1 ст. л. крупной соли; уксус — налей половину банки.

БЕЛЫЙ УКСУС

ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС

ВИННЫЙ УКСУС
БЕЛЫЙ ИЛИ КРАСНЫЙ

РИСОВЫЙ УКСУС
ЭТОТ УКСУС БОЛЕЕ МЯГКИЙ, ЧЕМ ОСТАЛЬНЫЕ, ТАК ЧТО ЕСЛИ БЕРЕШЬ ЕГО — ЗАПОЛНЯЙ ИМ БАНКУ ПОЧТИ ЦЕЛИКОМ

4

Налей воды
Да, чистой питьевой воды.

Осталось плотно закрыть банку и встряхнуть, чтоб растворить соль и равномерно распределить ингредиенты. Поставь банку в холодильник.
Есть продукт можно уже на следующее утро, но для идеального результата лучше подожди 3–5 дней — плоды станут нежно-хрустящими. Твоя "закрутка" отлично проживет в холодильнике 2 недели, но если ты вдруг заметишь в банке плесень, мутный осадок или неприятный запах — выбрасывай, не раздумывая и не доедая. Лучше сделай себе новенькую. ■

ТЕКСТ:
АНТОН ЗОРКИН

ЧТО ЭТО

Амазонка — река-чемпион из Южной Америки; самая длинная, самая полноводная, крупнейшая в мире по размерам бассейна и т.д. А сельва Амазонки — это влажные (дождевые) экваториальные леса, которые протянулись вслед за течением реки по территории Бразилии, Перу, Боливии, Эквадора и Колумбии. В этих местах высокая (до 80%) влажность воздуха, а осадков выпадает до 2000 мм в год (на Москву за год в среднем падает всего 700 мм, сравни).

СЕЛЬВА АМАЗОНКИ

Читал классический роман братьев Стругацких "Улитка на склоне"? Помнишь описанный там Лес — непонятный, местами абсурдный и совсем-совсем не такой, как все, что ты видел в жизни? Посмотри на такой Лес своими глазами, отправляйся на Амазонку.

ЧЕМ ТАМ ЗАНЯТЬСЯ

1

В Перу: знакомиться с индейцами

В бассейне Амазонки, по данным Национального фонда индейцев Бразилии, традиционный образ жизни ведут до 400 племен аборигенов (некоторые никогда не контактировали с белыми людьми; мы знаем, что они где-то там, в лесу, потому что наблюдали их селения с самолета). Но диких индейцев оставь ученым, а сам доберись до перуанского города Икитос. Найми местных гидов и выезжай в ближайшие амазонские деревни: их жители привыкли к белым гостям. К примеру, в 50 км от Икитоса, вниз по течению Амазонки, стоят соломенные шалаши племени ягуа: они ходят в пальмовых юбках, охотятся на обезьян с помощью духовых трубок-плевательниц и по-прежнему считают, что засушенная голова врага — лучший сувенир.

2

В Колумбии: встретить дикую капибару

Вот инструкция: на перекладных, тремя самолетами добираешься сначала до Боготы, а потом до Летисии — крохотного городка на самом юге страны. Здесь садишься на теплоход и плывешь до национального парка Амакаяку: тут на территории 4000 кв. км сконцентрированы все самые знаменитые обитатели сельвы. Ты встретишь не только прославленных пираний, но и, к примеру, рыбу арапаиму — живое ископаемое длиной до 3 м, закованное в чешуйчатую броню (ее не смогут прокусить даже те самые пираньи) и способное дышать атмосферным воздухом. Или же любимую по зоопаркам капибару — самого крупного в мире грызуна ("хомячок" весом в 60 кг смотрится внушительно, поверь).

ФОТО: GETTYIMAGES.RU, DIOMEDIA, EAST NEWS

ЕСТЬ МНЕНИЕ

ДМИТРИЙ КРЕМЕР, ФОТОГРАФ

"Сначала Амазонка меня разочаровала – цвет воды словно грязный, ржавого цвета. Но потом перестал обращать на все это внимание: вокруг потрясающая природа, другой мир, особенно по контрасту с тем, к которому мы привыкли в нашей, центрально-европейской полосе России. Громадные деревья, бесконечные лианы, повсюду летают бабочки каких-то немыслимых расцветок. Ну а больше всего меня впечатлили амазонские розовые дельфины. Я видел их в Перу, и они действительно такого цвета, без всяких преувеличений".

3

В Бразилии: пройти маршрутом первооткрывателей

Португалец Педру Тейшейра в 1638 году первым прошел на судне по Амазонке от ее устья (у города Белен) до того места, которое тогда считалось истоком реки у подножья Анд. Весь путь занял у него около девяти месяцев. Ты можешь повторить часть этого маршрута: купи билет на местный теплоход, который отходит от порта Белена, и проплыви 1500 км вверх по течению до города Манауса. Путешествие займет около недели: в пути ты будешь навещать индейские деревушки на сваях по берегам Амазонки, вкушать филе крокодила и экзотические фрукты, пялиться на практически обнаженных аборигенок... Кстати, самый дешевый способ размещения на судне – арендовать один из гамаков, которые развешивают на палубе таких теплоходов.

КТО НА РЕКУ ХОДИЛ

1542

Сейчас ты услышишь много знакомых слов: итак, в 1542 году сподвижник легендарного Писарро Франсиско де Орельяна (это его засушенный труп извлек из могилы Индиана Джонс в "Королевстве хрустального черепа", помнишь?) отправился вглубь Южной Америки искать Эльдорадо – легендарную страну, в которой все сделано из золота. По пути он наткнулся на большую мутную реку; чуть позже на ее берегах отряд Орельяны отразил нападение длинноволосых индейцев. Приняв нападавших за женщин, Франсиско и назвал новую реку Амазонкой – в честь легендарных воительниц из древнегреческой мифологии.

1849–1864

15 лет британский ученый Ричард Спрус бродил по тропическим лесам Амазонки, исследовал местные растения: с собой он привезет более 30 000 образцов, внушительную часть из них именно Ричард впервые опишет для науки. Еще Спрус отличился тем, что первый выделил хинин из коры местного дерева (сейчас оно называется "хинное"). Это вещество станут использовать как жаропонижающее средство, а также против малярии.

1996

Поляк Яцек Палкевич забрался в Перуанских Андах на высоту 5100 метров, чтобы обнаружить исток Амазонки, о точном местоположении которого спорили сотни лет. Вот как Яцек описал в статье для журнала "Вокруг света" вожделенный исток: "...У самой вершины, среди скальных осыпей, виднеется небольшое болотце. Среди сочной травы на поверхность пробивается кристально чистый родничок. Мы – у цели. Далеко внизу этот неприметный ручеек, переходя из потока в поток, в конце концов разольется мощной, многоводной рекой, которая закончит свой путь в Атлантическом океане..." ■

ТЕКСТ:
ЛАУРА ТЕДЕСКО

УПАСТЬ И ПОДНЯТЬСЯ

Когда тебя отвергает женщина — это страшный удар по самолюбию. Но ты можешь использовать этот шанс, чтобы стать круче.

"У МЕНЯ НЕТ НАСТРОЕНИЯ..."

"Я встретила другого..." "Мне это просто неинтересно..." Нам с тобой отказывают часто, отказывают в разном — и последствия таких отказов тебе, скорее всего, знакомы. "Сердце вырывается из груди, ладони потеют, мучает бессонница, — говорит доктор Натан Деволл, профессор психологии в Университете Кентукки. — Мужчины часто сравнивают отказ с пинком ногой в живот — это примерно так же приятно". И, в общем, все верно — ученые из Университета Мичигана доподлинно установили, что отказ в романтических отношениях по воздействию на организм часто равен физической травме.

Почему от этой боли так трудно избавиться? "Мужчина определяет свой социальный статус в зависимости от того, нравится ли он девушкам, — сообщает доктор психологии Брэнди Энглер, автор книги "Мужчина на моей кушетке" (The Men on My Couch). — Если нет — значит, ты внизу пирамиды, ты пария, и жизнь твоя не имеет смысла. Самооценка падает до нуля".

Хватит плохих новостей? Или нет? Давай еще одну: если любовный крах грандиозен — например, тебя выгнали из дома после яркого и продолжительного романа, — то в той части твоего мозга, который отвечает за всякие зависимости, отмечается характерная активность. Проще говоря, ты страдаешь от наркотической ломки! Слезть с любовной иглы будет нелегко, но ты сможешь! Используй следующий отказ, чтобы стать сильнее, спокойнее и увереннее в себе.

ФОТО: MIKO LIM; ИЛЛЮСТРАЦИЯ: JASPER RIETMAN

ВОЙДИ В ИСТОРИЮ!

СОБЕРИ ДРУЗЕЙ НА ГРАНДИОЗНОЕ ЗАСТОЛЬЕ!

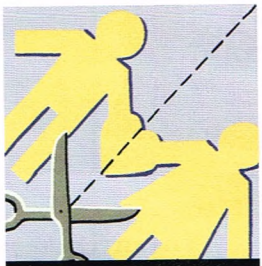
Чешская деревушка Велке Поповице славится давней традицией — собираться за одним большим столом. 19 сентября 2015 г. в разных городах России пройдут грандиозные дружеские застолья, где можно будет принять участие в установлении рекорда. Узнать, как войти в историю и выиграть призы, можно на сайте www.kozel.ru

* Велке Поповице. Алк. 4%. Реклама. 18+

18

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ

Срок проведения Акции с 15 августа 2015 г. по 31 декабря 2015 г. Регистрация кодов с 15 августа 2015 г. по 31 октября 2015 г. Информацию об организаторе акции, полных правилах, количестве призов, сроках можно узнать на сайте www.kozel.ru



КАК МИЛО РАССТАТЬСЯ С НЕЙ

Несколько стратегий гладкого окончания отношений от кандидата психологических наук Пола Хоукмайера, лицензированного семейного терапевта

1 ГОВОРИ ПРАВДУ

Не говори ей: "Ты тут ни при чем". Конечно, она при чем! Если бы это было не так, вы все еще были бы вместе. Лучшее, что ты можешь сделать, — это быть абсолютно честным. Нет, это не лицензия на вредность, просто нельзя врать.

2 ДЕРЖИ ДИСТАНЦИЮ

Сразу после расставания не отвечать на ее письма и звонки, отказывать во встречах — это нормально. Также не забудь отфрендить ее в социальных сетях. Она будет искать подтверждения или сигналы того, что вы все еще можете воссоединиться. Проследи, чтобы от тебя не поступило ни одного такого сигнала.

3 НЕ РУБИ ХВОСТ ПО КУСОЧКАМ

Бывает, пары договариваются "сделать перерыв" — хотя инициатор "перерыва" точно знает, что хочет расстаться, просто он боится скандала. Это лишь продлевает страдания — в том числе того, кого бросают. Все, это конец, так и скажи ей. Это больно, но она сильнее, чем ты думаешь, — она справится.

Облом 1

Ты повстречал девушку мечты на сайте знакомств, а она не хочет идти с тобой на свидание

▸ **Первая реакция** Сразу сдаваться не надо. Отправь ей сообщение типа "Я все-таки думаю, что мы должны встретиться хотя бы раз. Часто ли ты находишь кого-то, у кого так много общего с тобой?" Все парни ноют "ты такаааая привлекательная, ты так мне понравилась!", а ты — сделай акцент на том, что именно Ты ей подходишь и у Ваших отношений есть будущее.

▸ **Стратегия на будущее** Преимущества сервисов онлайн-знакомств ("Столько одиноких в одном месте!") — они же недостатки. Такой выбор, такая толчея, все происходит так быстро! За неделю ты можешь получить тут десять отказов подряд — и понятно, что к одиннадцатой девушке ты обратишься уже без особого энтузиазма и будешь неубедителен в ухаживаниях. Но! Во-первых, не будь тряпкой, продолжай искать и пытаться. В этой груде руды обязательно найдется самородок. А во-вторых, изучая анкеты соискательниц, обращай внимание не на фотки и физические параметры, а на схожесть интересов и совпадения в биографии.

Облом 2

Полез с поцелуями — а получил в глаз

▸ **Первая реакция** Ее "нет" — это не навсегда, но сейчас, именно сейчас, не настаивай и не устраивай сцен. Достойнее будет спокойно улыбнуться ("Я тороплюсь, да?") и заговорить о другом, хотя в твоей голове вертится лишь один вопрос: "Почему?!" "В таких случаях лучше расслабиться и отстать на время, чем вступать в утомительное обсуждение, кто чего кому должен и почему не дает", — советует психолог Хелен Фишер, автор книги "Почему мы любим" (Why We Love). А все-таки почему поцелуй не случился? Возможно, ты ей вообще не очень нравишься. Или, может быть, она стесняется. Или она настроена на серьезные взаимоотношения и попросту не хочет торопиться. Или у нее зуб болит.

▸ **Стратегия на будущее** Если отношения продолжаются, и она согласилась прийти на свидание еще раз, значит, в прошлый раз она была просто не готова к поцелуям. Проведи вторую попытку, но в этот раз лучше подготовь почву. "Попробуй в ходе вечера установить между вами невербальную, интимную связь, — советует Брэнди Энглер. — Протяни руку через стол и возьми ее ладонь в свою. Пропуская вперед на выходе из кафе — прикоснись к ее спине". И смотри, как она на это реагирует. К тому моменту, когда придет пора желать спокойной ночи у подъезда, ты уже сможешь понять: сорвешь ты поцелуй с ее уст, или опять пострадает твой глаз.

Облом 3

После двух-трех недель свиданий она: "Боюсь, это все ни к чему"

▸ **Первая реакция** Ты в шоке? "Наверное, ты просто пропустил ранние предупреждающие сигналы, что все к этому идет", — пожимает плечами Джастин Ситрон, сексолог из Университета Уайденера. Или она встретила кого-то еще. Или — как банально! — она думает, что между вами "нет химии". Если дело и впрямь в "химии" — не молчи, апеллируй к ее разуму. Скажи: "Посмотри, как нам нравится проводить время в компании друг друга. Зачем спешить? Давай продолжим, а там будет видно, что из этого вырастет", — советует Энглер. — Любовь с первого взгляда часто бывает в книжках, а в жизни в начале отношений мы чаще нервничаем, как мы выглядим, что говорим и так далее. "Химия" появится, как только вы расслабитесь и перестанете дергаться".

▸ **Стратегия на будущее** Выясни, в чем она реально хороша (постель пока не трогаем!), чем гордится — и дай ей блеснуть этим перед тобой. Например, если она великий кулинар, спланируй вечер, во время которого вы оба будете готовить сложносочиненную еду (и не забудь про вино!). Или если она — сертифицированная скалолазка, позови ее на скалодром. Показывая класс, она почувствует себя уверенно и спокойно с тобой — и, воз-

можно, именно в этот момент вместо "Ну-у-у-у, я не знаю..." в ее голове вспыхнет: "Он — то, что надо!"

Облом 4

Подружка отказала тебе в сексе... опять

▸ **Первая реакция** Не скандаль и не упрашивай. Спустя некоторое время все равно попробуй вступить с ней в контакт, но пока не задействуй гениталии — массаж, скажем, может быть хорошей прелюдией, а там видно будет. Но лучшая тактика (во всяком случае, в долгосрочной перспективе) — это сказать: "Не проблема, детка. Хочешь, посмотрим кино?" Ты уважаешь ее желания, а главное — ты показываешь, что тебе важен не столько этот потный-хлюпающий секс, сколько общение с ней, драгоценной. Обезоруживающий ход, правда?

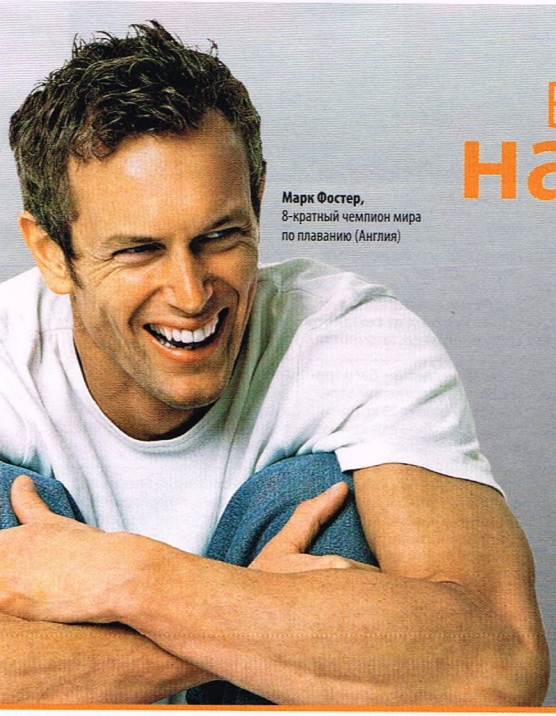
▸ **Стратегия на будущее** Фильмы все чаще заменяют вам секс? "Видимо, у вас то, что называют "несоответствием сексуальных потребностей", — объясняет профессор психологии из Гарварда Джастин Лемиллер. Иначе говоря, твое либидо сильно обгоняет ее. Что ж, придется поработать над пробуждением ее желаний, но знай, это долгий процесс. Расскажи ей о своих фантазиях. Или о том, что тебя заводит в ее теле. Прикасайся к ней, обнимай, дразни — но не тащи сразу после таких разговоров в постель. Пусть копит сексуальную энергию и томится — однажды это напряжение прорвется.

Облом 5

У вас был роман, все шло к свадьбе. И тут — бац! — она тебя послала

▸ **Первая реакция** Не донимай ее, не терроризируй разговорами и стонами, не унижайся и не выпрашивай. "Тут важно сохранить достоинство. Психотравма в такие моменты столь глубока, что ты подсознательно будешь идеализировать Ее и чувствовать собственную никчемность", — уверяет Энглер. Борись с желанием позвонить ей или поймать на выходе из офиса, чтобы постоять перед ней на коленях. Подожди пару недель, пока ее оборона ослабнет, а ты хоть немного придешь в себя и сможешь рассуждать здраво.

▸ **Стратегия на будущее** Время прошло? Напиши ей по какому-то незначительному поводу: о, ты наткнулся в сети на то самое видео, которое она не могла найти, или ей просил передать привет ваш общий знакомый из Лисичанска. Если она отреагирует дружелюбно — пригласи на обед (не на свидание!) и в спокойной форме поделись рассказом о своих страданиях. Но если ты в глубине души осознаешь, что вы слишком разные и все равно не будете всю жизнь вместе, — что ж, смирись с тем фактом, что это она бросила тебя, а не ты успел первым. Сожми зубы, выброси все ее вещи и фотографии, сотри номер телефона, займись спортом — через месяц-другой полегчает. ■


Марк Фостер,
8-кратный чемпион мира
по плаванию (Англия)

Всегда
на высоте с
ВЕЛМЕН
wellman®

Велмен - комплекс витаминов, минералов и растительных компонентов, разработанный с учетом потребностей мужского организма.
• стимулирует физическую и умственную активность;
• поддерживает репродуктивную функцию и мужское здоровье.

Спрашивайте в аптеках.

Britain's No.1 supplements
VITABIOTICS

РЕКЛАМА. РУ ЛЮ 137 47/01-2002 от 09.12.2008

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ ИЛИ ОЗНАКОМИТЬСЯ С ИНСТРУКЦИЕЙ ПО ПРИМЕНЕНИЮ

ТЕКСТ:
МЕЛИССА РОМЕРО

КАКОЕ СЕРДЦЕ БИТЬСЯ ПЕРЕСТАНЕТ?

Перед тобой три мужика: ты узнаешь, какой образ жизни они ведут и какие скелеты хранятся в шкафах их семейной медицинской истории. Сможешь угадать, кто из них первым свалится с инфарктом?

ТЫ ДУМАЕШЬ, ЭТО ТЫ тяжело работаешь? Ведь мы знаем, что ты каждый вечер блаженно заваливаешься на диван и смотришь подряд сразу три серии "Игры престолов"! А потом еще и дрыхнешь 8 часов кряду. Сравни свой график с графиком твоего же сердца: оно пыхтит 24 часа в сутки 365 дней в неделю, без сна и отдыха. Снимок этой самой главной мышцы твоего тела следовало бы повесить на доску "Работник года" в твоем офисе.

А ты хорошо знаешь, как кормить этого работника, чем его успокаивать и на какие строчки в его резюме обращать особое внимание? Мы поставили эксперимент: разузнали у трех обычных мужчин все о жизни их сердец, затем попросили испытуемых дать прогноз: кто из их троицы больше других рискует свалиться с инфарктом. Затем такой же прогноз дал наш эксперт Майкл Миллер, директор Центра профилактики сердечных заболеваний (США). Ты тоже можешь сделать свою ставку, а потом заглянуть в конец статьи и узнать, кто же оказался прав.

	Михаил М. 28 лет	Евгений Д. 33 года	Константин К. 37 лет
РОСТ / ВЕС	185 см / 84 кг	185 см / 90 кг	170 см / 70 кг
СЕМЬЯ	Холост	Женат	Женат, есть двухлетний сын
РАБОТА	Менеджер по маркетингу на новостном сайте	Менеджер корпоративного отдела в банке	Графический дизайнер, фрилансер
СЕМЕЙНАЯ ИСТОРИЯ БОЛЕЗНЕЙ	У двух бабушек и одного дедушки были инсульты, дедушка при этом умер от инфаркта.	Дед по матери пережил инфаркт. Дед по отцу страдал от сердечной недостаточности.	Отец и оба деда умерли от инфаркта.
ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ	4 интенсивных тренировки в неделю. В 25 лет Михаилу поставили диагноз "гипертония". "Лекарств не принимаю, спорт вроде помогает".	3-4 раза в неделю — бег и тренировки в спортивном зале. "Недавно скинул 18 кг, но у меня все равно еще есть небольшой животик".	Бегает и занимается пилатесом (в целом — пару дней в неделю), а еще много ходит пешком. "Моя норма — 10 000 шагов в день".
ДИЕТА	Пять небольших приемов пищи в день. "Я стараюсь питаться правильно, ем больше овощей, чем мяса. И лишь изредка позволяю себе бургер".	Много белка в рационе. Каждый день — порция орехов. "Пару раз в неделю хожу в итальянский ресторан, ем много. Но бег сжигает излишки".	Одно мясное и два овощных блюда в день, пару порций алкоголя на ужин. "В ресторанах бываю редко. А, еще газировку не пью".
СОБСТВЕННАЯ ОЦЕНКА УРОВНЯ СТРЕССА	●●●●○	●●●○○	●●○○○
КТО ИЗ ВАС ПЕРВЫМ СВАЛИТСЯ С ИНФАРКТОМ?	"Мне кажется, больше всех рискует Евгений. В банке работать нервно. Ну и впечатляет его история семейных болезней".	"Конечно, Костя. Оба его деда, да еще и отец умерли от сердечных болезней. Тут генетическая предрасположенность, не иначе".	"Я рискую больше всех. Но мое преимущество — это мой подход к здоровью, простые упражнения и поменьше стресса".

ФОТО: GETTYIMAGES.RU; ИЛЛЮСТРАЦИЯ: ПЕТР РАССТЕГАЕВ

STADA
CIS

ПРИХОДИТСЯ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ РАЗОВЫМИ СТИМУЛЯТОРАМИ?

ТЫ МУЖЧИНА!

ЖИВИ СВОБОДНО

- **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** НАТУРАЛЬНЫЙ СОСТАВ АКТИВНЫХ КОМПОНЕНТОВ
- СПОСОБСТВУЕТ ВОССТАНОВЛЕНИЮ ЕСТЕСТВЕННОЙ ПОТЕНЦИИ
- КУРСОВОЙ ПРИЕМ*

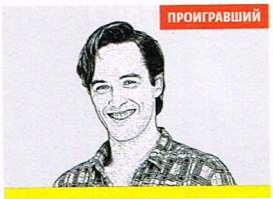
** Согласно СОГР курс приёма составляет 1 месяц.*

Вука Вука®
УНИКАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС ZIFO

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

реклама



Михаил

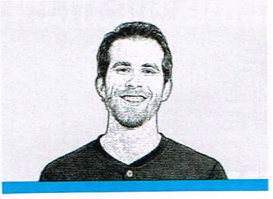
"Гипертония, если ее не лечить, — верный путь к катастрофе", — уверяет наш эксперт Майкл Миллер. Есть такая зависимость: если в 20 лет у тебя хроническое повышенное давление и ты это никак не лечишь, вероятность того, что через 25 лет у тебя будет серьезное сердечно-сосудистое заболевание, вырастает вдвое. Миша думает, что высокоинтенсивный тренинг — то, что ему поможет. Но часто бывает и наоборот: серьезная физическая нагрузка в определенный момент может загнать систолическое давление до критических 250. И тут уже рукой подать до инфаркта/инсульта.

■ **Рецепт** Миллер рекомендует Михаилу пройти обследование и начать прием лекарств от гипертонии. Что касается физической нагрузки: Михаилу стоит перейти на изометрические силовые упражнения. Австралийские ученые говорят, что позитивное влияние подобных тренировок на давление (попробуй "римский стул" у стенки или планку) становится заметным всего за месяц.

Евгений

У Жени есть отличная привычка: перекусывать орешками. Так он регулярно получает свою дозу магния, который полезен для сердца и обладает противовоспалительными свойствами. По данным Гарвардского университета (США), 60–85 г орехов в день на 22% снижают риск смерти от коронарной недостаточности. "Но есть один нюанс — тот самый животик, о котором он сам говорит", — Миллер призывает не радоваться слишком рано. Дело в том, что если размер талии у мужчины хотя бы на 5 см больше, чем был в возрасте "20+", этот факт уже сам по себе сильно повышает риск сердечного заболевания.

■ **Рецепт** Хорошо, что Евгений бегает. Но это не значит, что он может обжираться. После 30 средняя скорость обмена веществ падает на 2% каждое десятилетие. "С возрастом нужно меньше есть и прилагать все больше усилий, чтобы удержать вес", — занудствует Миллер. Да, диету можно нарушать, но не чаще чем раз в неделю. А еще эксперт советует смеяться: просмотр комедии улучшает работу кровеносных сосудов на 6%.



Константин

Да, у Кости есть предрасположенность к сердечным заболеваниям. Но он действует согласно хорошему правилу: успокой свою голову, и сердце будет здоровым. "Стресс и негативные эмоции ответственны за огромное количество инфарктов", — поясняет Миллер. Университетский колледж Лондона сообщает: когда от человека много требуют на работе и при этом не оставляют свободы действий, риск заболеваний сердца вырастает на 23% — по сравнению с тем, кто имеет возможность лавировать и не находится под постоянным давлением.

■ **Рецепт** Стать самому себе начальником — это вариант не для всех. Миллер рекомендует другой способ понизить уровень стресса: слушать спокойную музыку по дороге в офис и обратно. Эксперт утверждает: когда ты наслаждаешься любимыми композициями, сосуды расширяются. А придя домой, стисни в объятиях родственников. "Гормон близости" окситоцин снимает напряжение и улучшает работу всей сердечно-сосудистой системы. ■

СЕРДЦУ НЕ ПРИКАЖЕШЬ

Мелочи, из-за которых ты можешь оказаться на больничной койке

27%

вот на сколько вырастет риск подхватить болезнь сердца, если не завтракать каждый день

19%

так вырастет вероятность инфаркта, если ты будешь ежедневно выпивать баночку сладкой газировки

+4

на столько в среднем поднимается систолическое давление при наборе каждых 5 кг веса

30

минут пассивного курения — столько нужно, чтобы в работе сердечно-сосудистой системы появились сбои

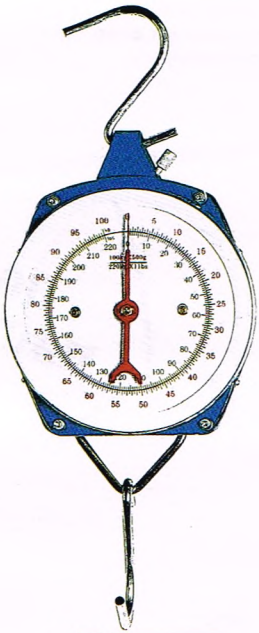
56%

вот как вырастет риск сердечного заболевания, если работать 3-4 лишних часа в день

Источники: Journal of the American College of Cardiology, American Heart Association, Circulation, European Heart Journal

Импульс 2

СТОИТ НАПОМНИТЬ, ЧТО ТЫ ПРОЧЕЛ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ, И КОЕ-ЧТО ДОБАВИТЬ

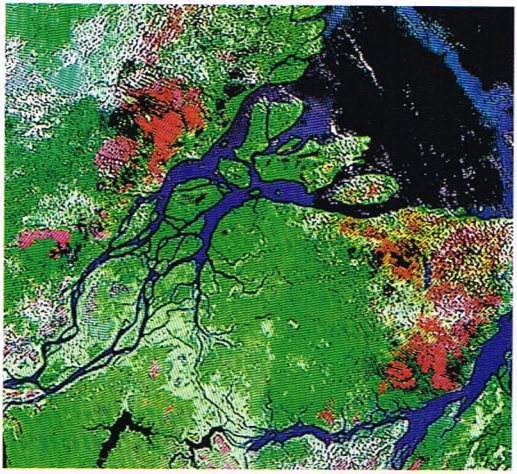


17

ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ НАСЧИТЫВАЕТСЯ В СОВРЕМЕННОМ ПРОФЕССИОНАЛЬНОМ БОКСЕ. РЕПОРТАЖ О ПОДГОТОВКЕ К ОЧЕРЕДНОМУ БОЮ ЧЕМПИОНА МИРА ВО ВТОРОМ СРЕДНЕМ ВЕСЕ ФЕДОРА ЧУДИНОВА ЧИТАЙ НА СТР. 66

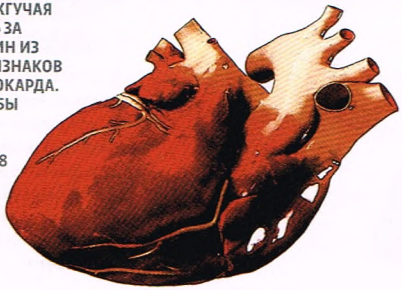
5 500 000

КВ. КМ ЗАНИМАЮТ АМАЗОНСКИЕ ДЖУНГЛИ — ЭТО ПОЛОВИНА ОТ ОБЩЕЙ ПЛОЩАДИ ВСЕХ ТРОПИЧЕСКИХ ЛЕСОВ ПЛАНЕТЫ. ЗАЧЕМ ЕХАТЬ В ДЖУНГЛИ — НА СТР. 72



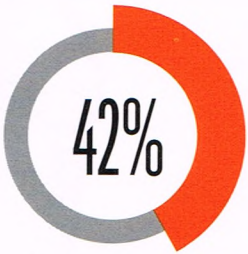
Ангинозная боль

ХАРАКТЕРНАЯ ЖГУЧАЯ ДАВЯЩАЯ БОЛЬ ЗА ГРУДИНОЙ, ОДИН ИЗ ОСНОВНЫХ ПРИЗНАКОВ ИНФАРКТА МИОКАРДА. КАК ЖИТЬ, ЧТОБЫ НЕ ИСПЫТАТЬ ПОДОБНОГО, — ЧИТАЙ НА СТР. 78



1200

ФРАНКОВ ВРУЧИЛ НАПОЛЕОН БОНАПАРТ В 1810 ГОДУ КОНДИТЕРУ ФРАНСУА АППЕРУ В НАГРАДУ ЗА ИЗОБРЕТЕНИЕ МЕТОДА КОНСЕРВАЦИИ ПРОДУКТОВ В БАНКАХ. КАК ЗАМАРИНОВАТЬ ДАРЫ ПРИРОДЫ — СМ. НА СТР. 70



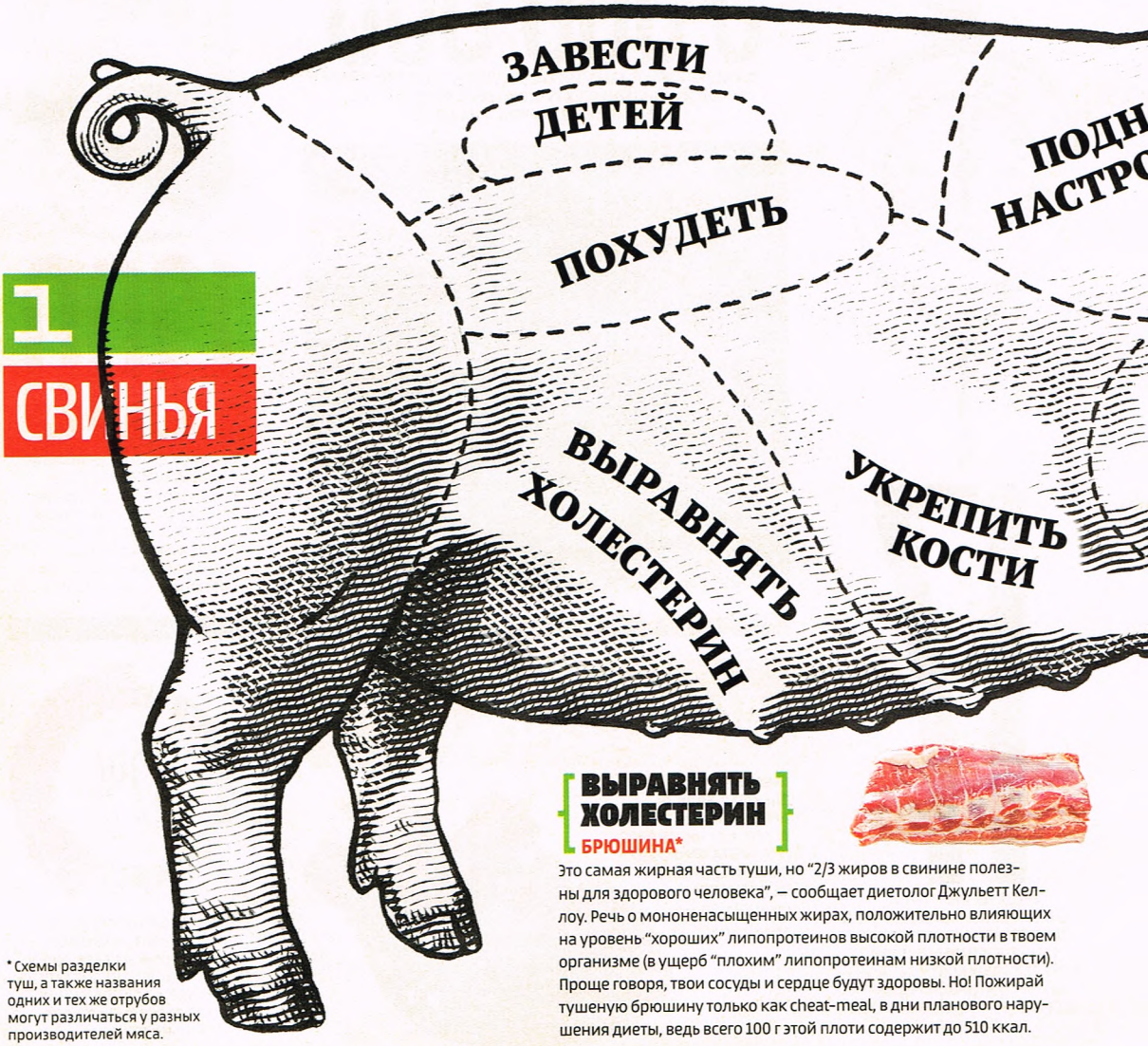
ПОЛЬЗОВАТЕЛЕЙ СЕРВИСА ДЛЯ ОНЛАЙН-ЗНАКОМСТВ TINDER НА САМОМ ДЕЛЕ ВОВСЕ НЕ ОДИНОКИ. КАК НЕ НАСТУПИТЬ НА ГРАБЛИ В ОТНОШЕНИЯХ С ЦДЕВУШКАМИ — ИЗУЧИ НА СТР. 74

НА КУСКИ

Хороший шмат мяса не только порадует твои вкусовые рецепторы и утолит охотничьи инстинкты, но и — поправит здоровье, повысит настроение, наладит сексуальную жизнь и даже, не исключено, поможет похудеть! Просто нужно знать, какой кусок животного выбирать.

ТЕКСТ: ТОМ БЭНАМ; ИЛЛЮСТРАЦИИ: ДЭВИД ЛОУРЕНС

1 СВИНЬЯ



ВЫРАВНЯТЬ ХОЛЕСТЕРИН

БРЮШИНА*

Это самая жирная часть туши, но "2/3 жиров в свинине полезны для здорового человека", — сообщает диетолог Джульетт Келлоу. Речь о мононенасыщенных жирах, положительно влияющих на уровень "хороших" липопротеинов высокой плотности в твоем организме (в ущерб "плохим" липопротеинам низкой плотности). Проще говоря, твои сосуды и сердце будут здоровы. Но! Пожирай тушеную брюшину только как cheat-meal, в дни планового нарушения диеты, ведь всего 100 г этой плоти содержит до 510 ккал.

* Схемы разделки туш, а также названия одних и тех же отрубов могут различаться у разных производителей мяса.

ЗАВЕСТИ ДЕТЕЙ
ПОЧКИ

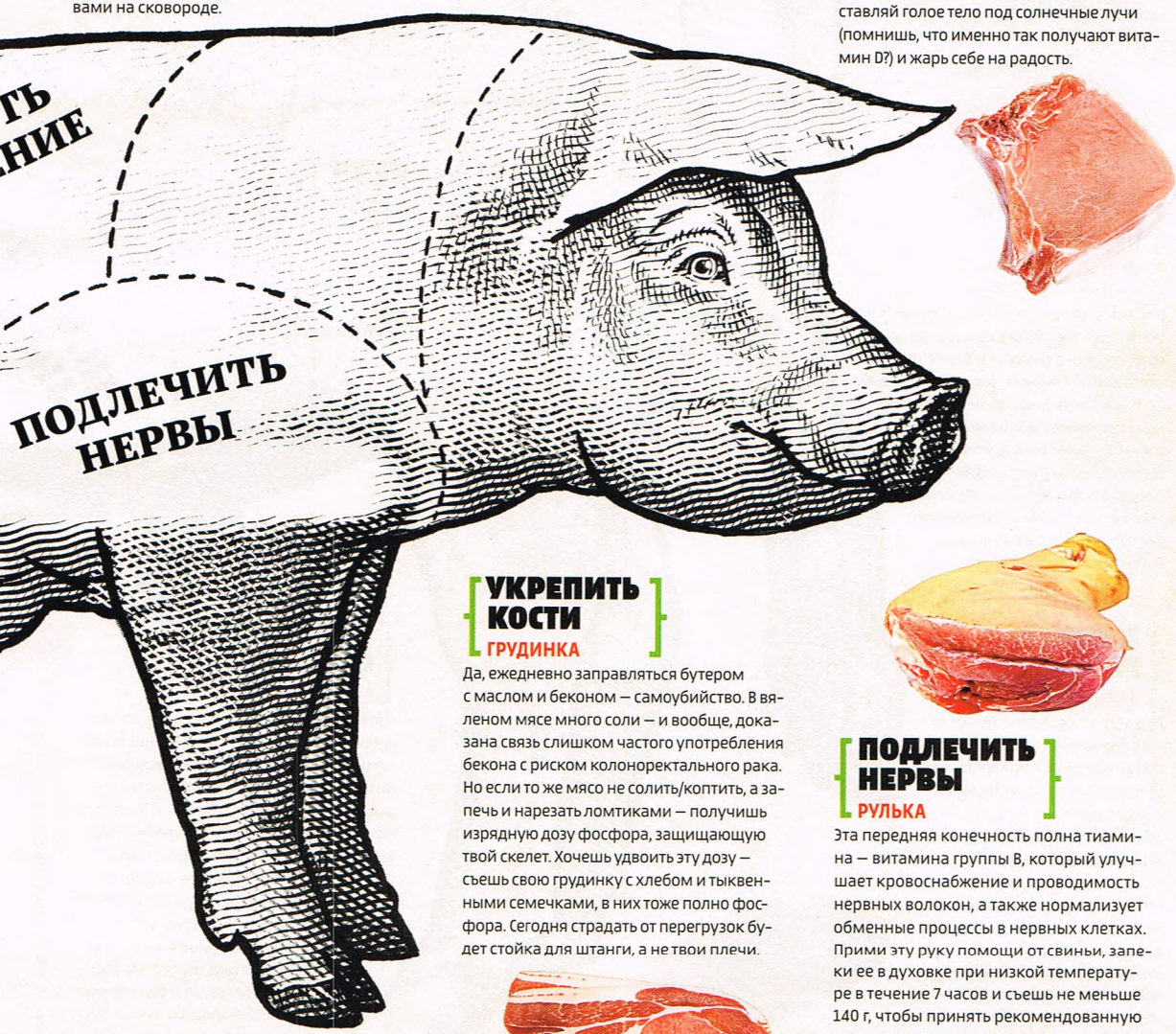
Одна свиная почка подарит тебе дневную дозу селена (и даже больше!), потребного для производства здоровой спермы. К тому же этот химический элемент стабилизирует нервную систему и улучшает состояние волос, ногтей и кожи — а это все тоже не будет лишним для завязывания отношений с женщиной и последующего производства потомства. Жарь почку с приправами на сковороде.

ПОХУДЕТЬ
ВЫРЕЗКА

Если в складки твоего живота уже может зарыться носом поросенок, самое время положить на тарелку этот кусок свиньи, ведь в нем жира меньше, чем даже в куриной грудке без кожи. Кроме того, усиленное потребление постного белка снижает общий уровень аппетита (не сразу после употребления, ха-ха, а вообще — по жизни) и ускоряет метаболизм. Готовь вырезку на гриле и наслаждайся греховной едой без мыслей о последствиях.

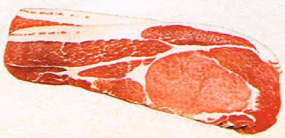
ПОДНЯТЬ НАСТРОЕНИЕ
КОРЕЙКА

Многие думают, что индейка — "птица счастья", потому что в ней много триптотофана, а эта аминокислота в организме идет на производство "радостного" гормона серотонина. Но вообще-то, "птица счастья" — это свинья, ведь в ней триптофана еще больше. А исследование, опубликованное FASEB Journal, сообщает: если одновременно потреблять триптофан и витамин D, концентрация серотонина в мозге превысит все разумные пределы. Зима еще далеко: вытаскивай на улицу мангал, подставляй голое тело под солнечные лучи (помнишь, что именно так получают витамин D?) и жарь себе на радость.



УКРЕПИТЬ КОСТИ
ГРУДИНКА

Да, ежедневно заправляться бутером с маслом и беконом — самоубийство. В вяленом мясе много соли — и вообще, доказана связь слишком частого употребления бекона с риском колоноректального рака. Но если то же мясо не солить/коптить, а запечь и нарезать ломтиками — получишь изрядную дозу фосфора, защищающую твой скелет. Хочешь удвоить эту дозу — съешь свою грудинку с хлебом и тыквенными семечками, в них тоже полно фосфора. Сегодня страдать от перегрузок будет стойка для штанги, а не твои плечи.



ПОДЛЕЧИТЬ НЕРВЫ
РУЛЬКА

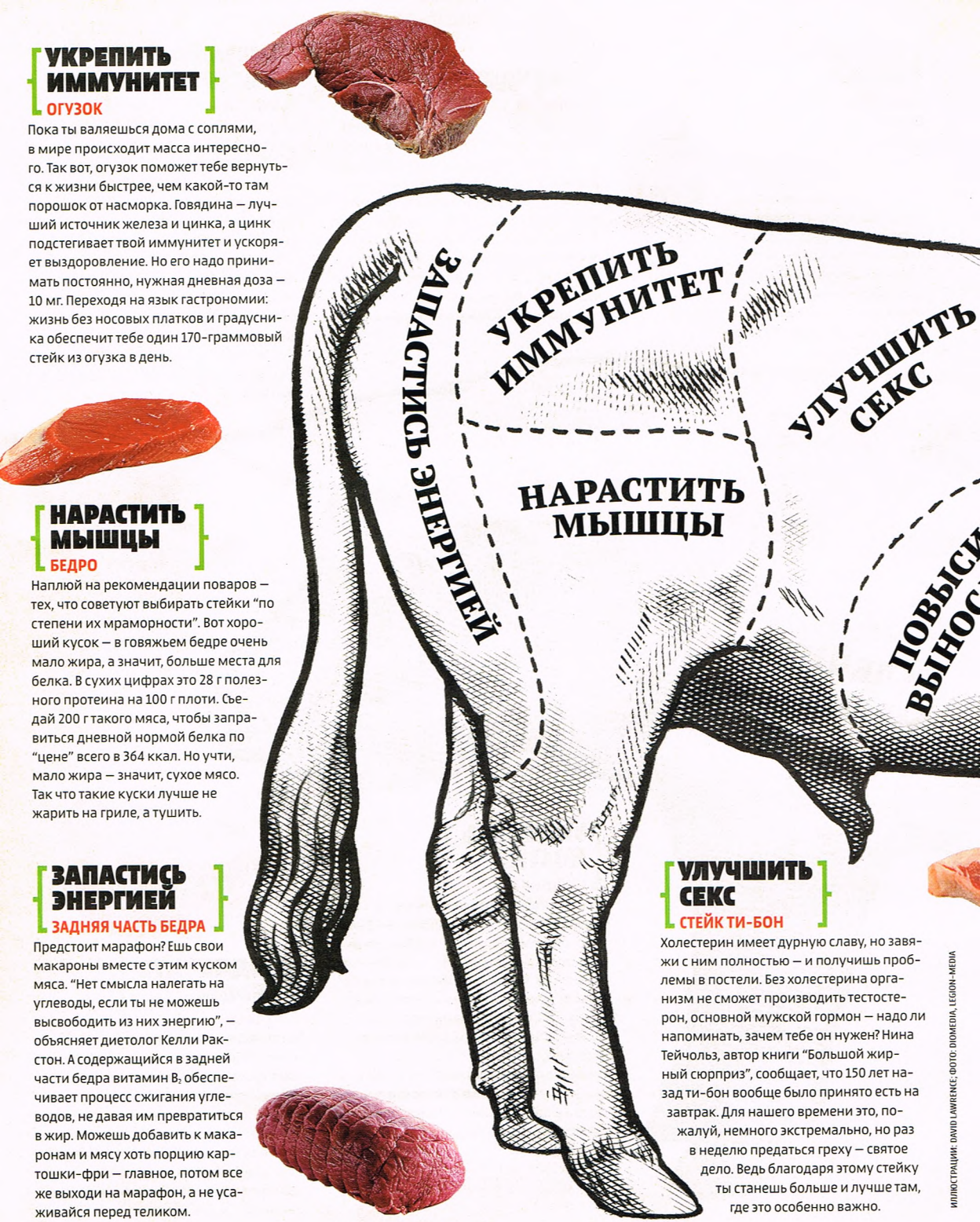
Эта передняя конечность полна тиамина — витамина группы B, который улучшает кровоснабжение и проводимость нервных волокон, а также нормализует обменные процессы в нервных клетках. Прими эту руку помощи от свиньи, запеки ее в духовке при низкой температуре в течение 7 часов и съешь не меньше 140 г, чтобы принять рекомендованную дневную дозу тиамина.

УКРЕПИТЬ ИММУНИТЕТ
ОГУЗОК

Пока ты валяешься дома с соплями, в мире происходит масса интересного. Так вот, огузок поможет тебе вернуться к жизни быстрее, чем какой-то там порошок от насморка. Говядина — лучший источник железа и цинка, а цинк подстегивает твой иммунитет и ускоряет выздоровление. Но его надо принимать постоянно, нужная дневная доза — 10 мг. Переходя на язык гастрономии: жизнь без носовых платков и градусника обеспечит тебе один 170-граммовый стейк из огузка в день.

НАРАСТИТЬ МЫШЦЫ
БЕДРО

Наплюй на рекомендации поваров — тех, что советуют выбирать стейки "по степени их мраморности". Вот хороший кусок — в говяжьем бедре очень мало жира, а значит, больше места для белка. В сухих цифрах это 28 г полезного протеина на 100 г плоти. Съедай 200 г такого мяса, чтобы заправиться дневной нормой белка по "цене" всего в 364 ккал. Но учти, мало жира — значит, сухое мясо. Так что такие куски лучше не жарить на гриле, а тушить.



ЗАПАСТИСЬ ЭНЕРГИЕЙ
ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ БЕДРА

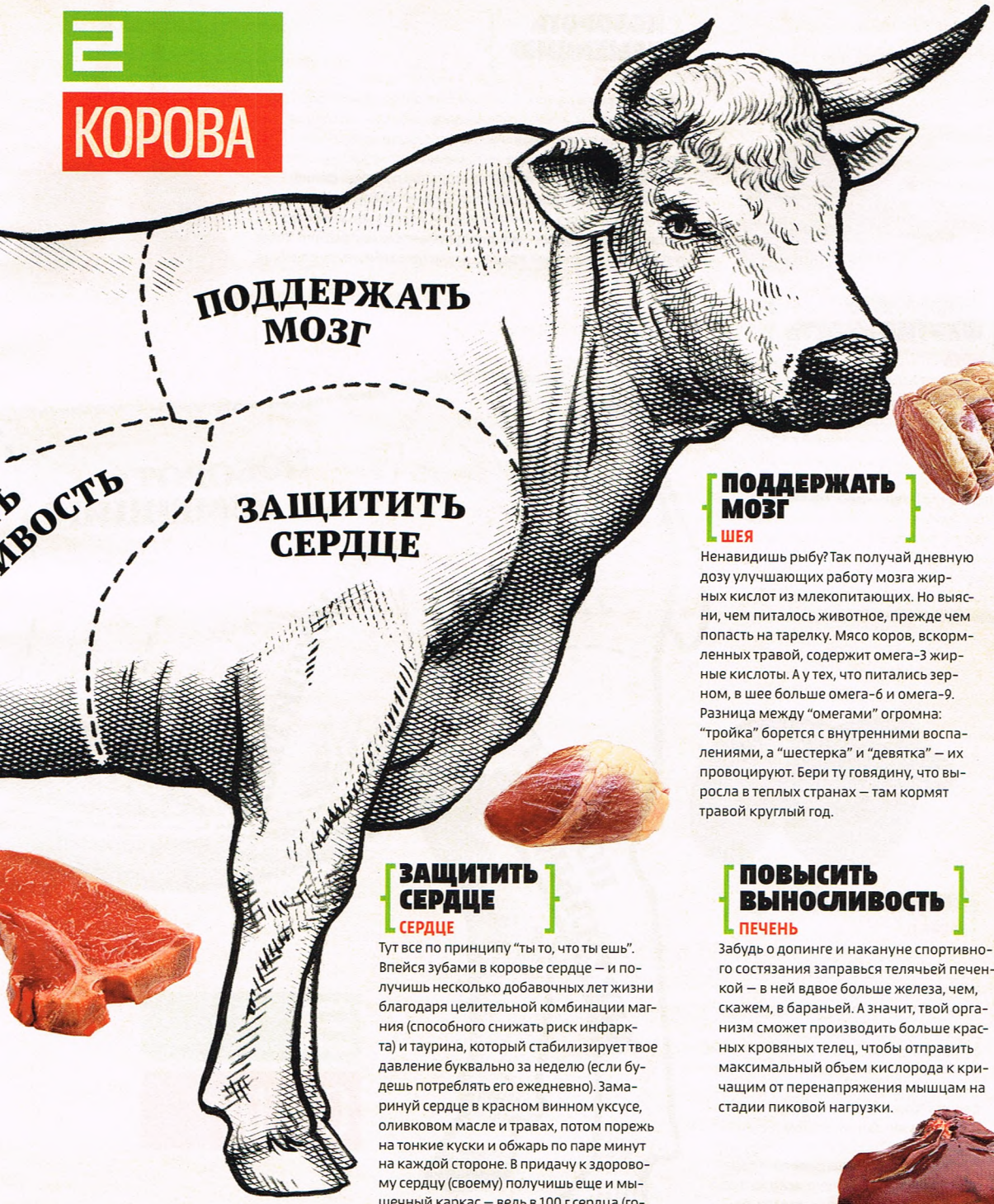
Предстоит марафон? Ешь свои макароны вместе с этим куском мяса. "Нет смысла налегать на углеводы, если ты не можешь высвободить из них энергию", — объясняет диетолог Келли Ракстон. А содержащийся в задней части бедра витамин B_2 обеспечивает процесс сжигания углеводов, не давая им превратиться в жир. Можешь добавить к макаронам и мясу хоть порцию картошки-фри — главное, потом все же выходи на марафон, а не усаживайся перед теликом.

УЛУЧШИТЬ СЕКС
СТЕЙК ТИ-БОН

Холестерин имеет дурную славу, но завяжи с ним полностью — и получишь проблемы в постели. Без холестерина организм не сможет производить тестостерон, основной мужской гормон — надо ли напоминать, зачем тебе он нужен? Нина Тейчольз, автор книги "Большой жирный сюрприз", сообщает, что 150 лет назад ти-бон вообще было принято есть на завтрак. Для нашего времени это, пожалуй, немного экстремально, но раз в неделю предаться греху — святое дело. Ведь благодаря этому стейку ты станешь больше и лучше там, где это особенно важно.

ИЛЛЮСТРАЦИИ: DAVID LAWRENCE; ФОТО: DIOMEDIA, LEGION-MEDIA

2 КОРОВА



ПОДДЕРЖАТЬ МОЗГ

ШЕЯ

Ненавидишь рыбу? Так получай дневную дозу улучшающих работу мозга жирных кислот из млекопитающих. Но выясни, чем питалось животное, прежде чем попасть на тарелку. Мясо коров, вскормленных травой, содержит омега-3 жирные кислоты. А у тех, что питались зерном, в шее больше омега-6 и омега-9. Разница между "омегами" огромна: "тройка" борется с внутренними воспалениями, а "шестерка" и "девятка" — их провоцируют. Бери ту говядину, что выросла в теплых странах — там кормят травой круглый год.

ЗАЩИТИТЬ СЕРДЦЕ

СЕРДЦЕ

Тут все по принципу "ты то, что ты ешь". Впейся зубами в коровье сердце — и получишь несколько добавочных лет жизни благодаря целительной комбинации магния (способного снижать риск инфаркта) и таурина, который стабилизирует твое давление буквально за неделю (если будешь потреблять его ежедневно). Замаринуй сердце в красном винном уксусе, оливковом масле и травах, потом порежь на тонкие куски и обжарь по паре минут на каждой стороне. В придачу к здоровому сердцу (своему) получишь еще и мышечный каркас — ведь в 100 г сердца (говяжьего) ты найдешь целых 17 г белка.

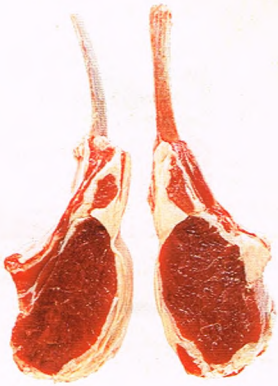
ПОВЫСИТЬ ВЫНОСЛИВОСТЬ

ПЕЧЕНЬ

Забудь о допинге и накануне спортивного состязания заправься телячьей печенкой — в ней вдвое больше железа, чем, скажем, в бараньей. А значит, твой организм сможет производить больше красных кровяных телец, чтобы отправить максимальный объем кислорода к кричащим от перенапряжения мышцам на стадии пиковой нагрузки.

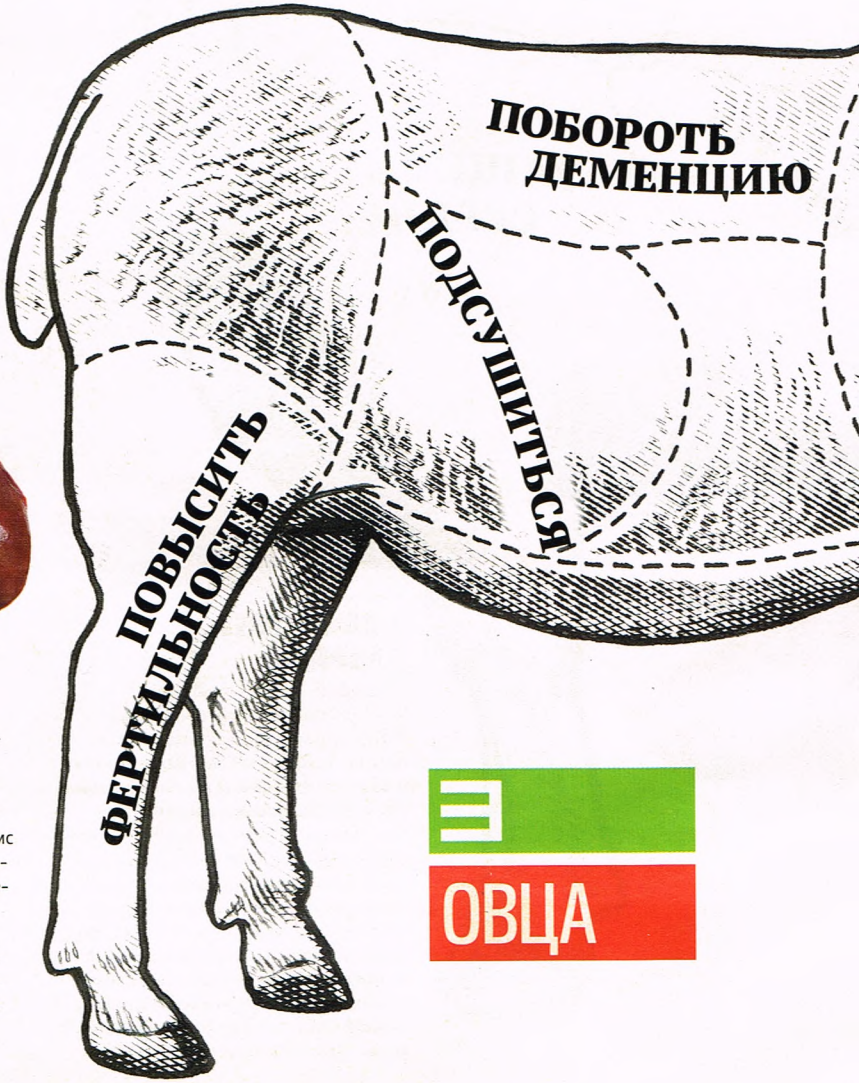
ПОБОРОТЬ ДЕМЕНЦИЮ
КОРЕЙКА

Накорми своего дедулю бараньей отбивной — в ней полно фолиевой кислоты, а она, в свою очередь, снижает концентрацию в крови гомоцистеина (белка, провоцирующего заболевания сердца и старческую деменцию, по-старому — слабоумие). А витамин B_{12} из той же отбивной поможет фолиевой кислоте побыстрее усвоиться. В качестве бонуса: баранья отбивная позволит организму дедули выработать вещество S-аденозилметионин — мощный улучшитель настроения. Будет прыгать и плясать твой предок, на радость тебе и окружающим.



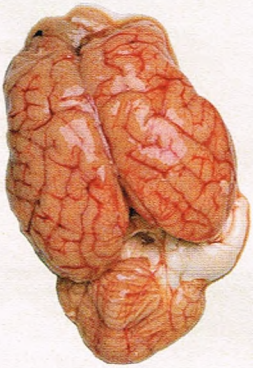
ПОВЫСИТЬ ФЕРТИЛЬНОСТЬ
НОГА

Университет Хэбэя (Китай) сообщает, что L-карнитин повышает мобильность сперматозоидов, то есть их способность продвигаться по репродуктивной системе женщины. Если твои головастики совсем обленились, подкорми их бараньей ногой, полной L-карнитина. Протоми ногу с красным вином и апельсином на малом огне: витамин C из фруктов предотвращает склеивание сперматозоидов, утверждают в Journal of Medicinal Food (а готовка именно при низкой температуре нужна, чтобы витамин C не погиб).



ПОДСУШИТЬСЯ
ПЕЧЕНЬ

Выкинь свой абонемент в солярий — этот суперполезный субпродукт выдаст нужную тебе дозу витамина D быстрее. “Грамм на грамм, баранья печенка содержит больше полезных веществ, чем любая другая еда”, — утверждает Джеймс Мэнсфилд, основатель компании по доставке мяса Field & Flower. Учти, из-за дефицита “солнечного витамина” мышцы быстро заплывают жиром (источник — журнал Clinical Endocrinology and Metabolism). Так что заправляйся бараньей печенкой регулярно, если хочешь иметь рельефное тело (но помни: одной только печенки для этого мало!).



ПОБЕДИТЬ УСТАЛОСТЬ

ЛОПАТКА

150 г бараньей лопатки — это уже половина дневной дозы ниацина, витамина группы B, который контролирует уровень холестерина и снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний. Кроме того, ниацин борется с усталостью, потому что помогает твоему организму превращать съеденные белки и углеводы в энергию. Запеки лопатку при низкой температуре с розмарином и оливковым маслом на субботний обед — наберешься сил на активное завершение выходных.

УСПОКОИТЬ НЕРВЫ

МОЗГИ

Может, они выглядят не слишком аппетитно, но мозги ягненка (признанный французский деликатес, кстати), покрывают 1/5 дневной потребности твоего организма в меди. Мало того что медь обеспечивает усвоение важных для твоего сердца селена и железа, она еще и благотворно влияет на нервную систему: этот микроэлемент входит в состав оболочек, покрывающих нервные волокна, а также принимает активное участие в регуляции работы нейромедиаторов. Замочи сырые мозги в воде на 2 часа, потом 10 минут повари в воде с добавлением уксуса. Охлади. Нарежь тонкими пластинками в салат или раздели на четыре части, обваляй в панировочных сухарях и обжарь во фритюре — получишь отменную порцию серого вещества. ■

ЗАКАЛИТЬСЯ ДЛЯ БОЯ

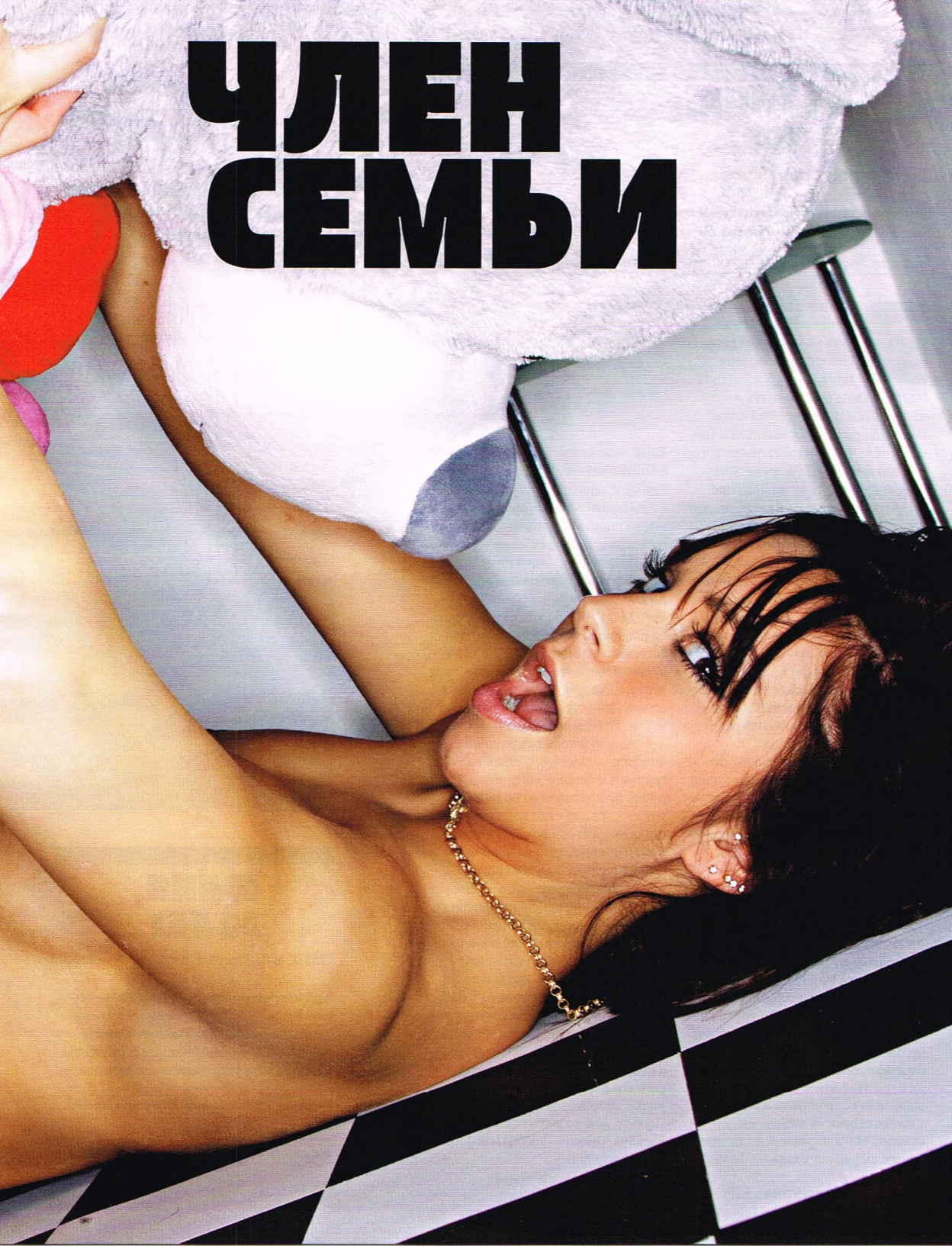
КОСТНЫЙ МОЗГ

Мягкая внутренность бараньей кости наполняет твой организм витамином K. А это специальный “бойцовский” витамин: благодаря ему гематома на разбитой брови пройдет гораздо быстрее, да и твой кулак не разобьется в щепки, когда прилетит в чью-то чужую бровь. Да, витамина K полно и в капусте кале, но вкусный способ получить нужную дневную дозу — запечь кость животного, выскрести из нее пузырящийся костный мозг, приправить, намазать на хлеб и съесть.

СЕКС-ИГРУШКИ В ИЗОБИЛИИ ВОДЯТСЯ НЕ ТОЛЬКО В СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ МАГАЗИНАХ, ПОРНОФИЛЬМАХ И НА СТРАНИЦАХ ЖУРНАЛОВ, НО И В ОБЫЧНЫХ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ЖИЛИЩАХ. НАШ АГЕНТ В ТЫЛУ СУЩЕСТВ ПРОТИВОПОЛОЖНОГО ПОЛА АРИНА ВИНТОВКИНА ПРОИНСПЕКТИРОВАЛА "СЕКРЕТНЫЕ ЧЕМОДАНЧИКИ" СВОИХ ПОДРУГ, А ЗАОДНО ПРОТЕСТИРОВАЛА НА СЕБЕ САМЫЕ ГОРЯЧИЕ НОВИНКИ СЕКС-ШОПОВ — ЧТОБЫ ТЫ УЗНАЛ, ЧТО ДАРИТЬ ПОДРУГЕ НА НОВЫЙ ГОД.

ФОТО: MATRIXSTUDIOS.CO.UK / FAST NEWS

ЧЛЕН СЕМЬИ



1 КАРИНА, 27 ЛЕТ

СТАТУС ОТНОШЕНИЙ: В ПОИСКЕ

Высокая брюнетка с короткой стрижкой и зелеными глазами. Отучилась 3 курса на бухгалтера, сейчас работает фитнес-инструктором.

#ЧЛЕН_НА_ПРИСОСКЕ#МОЛОТ_ТОРА#5_СЕКУНД_ДО_ОРГАЗМА#ВИБРАТОР_НА_ШЕЕ

В вопросе секс-игрушек я эстет. Не то чтобы мне не нравятся мужские члены, но моя идеальная секс-игрушка не должна напоминать живой человеческий пенис. Она должна быть красивой, стильной и необычной. Я это поняла после того, как один из моих бывших молодых людей настоял на покупке фаллоимитатора на присоске. Это был анатомически правдоподобный экземпляр (для меня, пожалуй, даже чересчур правдоподобный): телесного цвета, среднего размера, с силиконовой морщинистой мошонкой. Крепился он на пол или на вертикальные поверхности типа стены или двери. Первое время было прикольно (в основном наблюдать за тем, как зрелище меня, восседающей на этом инструменте, заводит парня), а потом наскучило.

С другим моим бойфрендом мы часто и много смотрели порно. Тогда меня и заинтересовал один агрегат в видео с юными японочками. Девочки начинали визжать от одного его вида. Если коротко, то "волшебная палочка" — а на самом деле здоровенная палка с набалдашником — это чемпион среди секс-игрушек! Когда я попробовала его первый раз, вообще толком не поняла, что случилось: оргазм произошел секунде примерно на пятой, а то и быстрее. Я обычно дольше трусы снимаю! Теперь я целенаправленно растягиваю удовольствие: понижаю скорость, даже паузу иногда беру. Потому что он реально мощный: если верить инструкции, то скорость вибрации достигает 9000 об/мин. Я даже прозвище ему придумала — "Молот

Тора" (тот самый порно-бойфренд фанател еще и от марвеловской темы). А официально он называется Hitachi Magic Wand (на фото); изначально этот аппарат был разработан и выпущен на рынок как вибромассажер — для спортсменов, больных с артритом и т.д. Но рынок быстро разобрался, для чего Magic Wand подходит лучше.

Еще один мой любимчик, моя маленькая пикантная, но в то же время невероятно элегантная прелесть, — Vesper. Покорил он меня своим концептом: вибратор-подвеска. То есть его можно носить на шее на цепочке как украшение — он металлический, абсолютно гладкий и больше напоминает ручку или гвоздик (и по размеру тоже — поэтому подходит в основном для клиторальной стимуляции). Цепочка идет в комплекте. Сколько раз я с ним выходила в свет, никто ничего не заподозрил. Только однажды на вечеринке я увидела девушку с таким же "кулоном" на шее, мы с ней обменялись понимающими взглядами. На уровне эмоций это очень волнующий опыт: расхаживаешь с вибратором на груди, чувствуешь себя при этом абсолютно dirty slut (англ. "грязная шлюха" — МН) — а никто ничего и не подозревает. Ну и вообще прикольно, когда у тебя вибратор всегда под рукой. Помню, как-то раз я воспользовалась им в кино — уж больно фильм был волнующим.

"ДО ХУДШИХ ВРЕМЕН АГРЕГАТ ТАК И НЕ ДОЛЕЖАЛ, Т.К. БЫЛ НАЙДЕН МАМОЙ ПРИ РАЗБОРЕ ШКАФА ПОСЛЕ НАШЕГО ПЕРЕЕЗДА"

2 ЮЛИЯ, 36 ЛЕТ

СТАТУС ОТНОШЕНИЙ: ЗАМУЖЕМ

Шатенка с тонкой талией и длинными ресницами. Увлекается дизайном интерьеров. Имеет два высших образования и двоих детей. Сейчас — спокойная, рассудительная, "домашняя", хотя в прошлом успела попробовать многое, в том числе прыгала с парашютом и занималась сексом с женщиной.

#ЗАЙЧИК #СИЛИКОН #ВИБРАЦИЯ #БОНУСНЫЙ_ОРГАЗМ

Первый агрегат (вибратор "Эмочка") появился, кажется, на мое 21-летие. Был подарен подружкой за тихим девичьим чаепитием в парке по случаю моего дня рождения. Опробовали мы его с будущим отцом наших детей в тот же вечер, но потом отложили подарок до худших времен в дальний угол шкафа. Поняли, что нам и так хорошо. До худших времен агрегат так и не долежал, т.к. был найден мамой при разборе шкафа после нашего переезда. Мама загадочно улыбается до сих пор, но где эта штука — не колется.

А нет, вру. До подаренной "Эмочки" был еще компактный вибромассажер для спины. Обычный такой массажер. Не по прямому назначению использовался мной недолго: как-то неловко было, все-таки вещь принадлежала папе. Но потенциал я себе на заметку взяла.

На 100% моя модель — это вибратор-"зайчик". Первый был куплен в секс-шопе в Таллине. Зашли ради прикола, а вышли с розовым "зайцем". Отработал он по полной, лет 10, а потом в отсеке для батареек окислились контакты. Муж мне подарил нового "зайца", на этот раз белого — вибратор The White Wabbit из серии Wonderland (на фото).

Он из мягчайшего силикона и абсолютно прекрасен! В руках его держать приятно удобно. Есть разные режимы. Мощный, но не слишком. В ход идет, в основном, нос, а иногда уши. Использую исключительно для клиторальной стимуляции. Пара минут — и дело сделано. О своем "зайчике" я, как правило, вспоминаю, когда, допустим, муж в долгую командировку уехал. Ну или когда был секс, но с оргазмом что-то не заладилось — в компании с "зайцем" я спокойненько доделываю недоделанное. Или когда, допустим, хочется еще одного — бонусного — оргазма.

Так что для меня вся эта тема с гаджетами — не основное блюдо, а в большей степени десерт.

3 АННА, 33 ГОДА

СТАТУС ОТНОШЕНИЙ: ЗАМУЖЕМ

Темпераментная брюнетка с 4-м размером груди и высоким IQ. Закончила филфак МГУ, сейчас работает в сфере пиара. Любит танцы на столах, путешествовать и spa-процедуры.

#ТОЧКА_G #ИЗОГНУТЫЙ_ВИБРАТОР #ТРУСЫ_ДЛЯ_КУННИЛИНГУСА #УТОЧКА

Я из той редкой породы женщин, у которых изначально все хорошо с вагинальными оргазмами, а клиторальные, наоборот, приходят не сразу. Поэтому тема с вибрирующими членами, обычными резиновыми членами и любыми другими имитаторами — была и остается стопроцентно моей. Лет в 16 мне в этом качестве служила штучка из конструктора младшего брата. У нее было кодовое название "Ш.И.К.", то есть буквально "Штучка Из Конструктора", и выглядела она крайне безобидно — обычный такой желтенький брусочек.

До замужества у меня не было опыта использования секс-игрушек в паре. Мужчины попадались все какие-то сплошь пуритане и традиционалисты. А Миша, который впоследствии стал мои мужем, напротив, сразу все понял и оценил. Сначала у нас в доме появился желтый резиновый член (экстравагантный подарок журналистам от "Евросети"). А потом Миша поехал на чемпионат Европы по футболу в Германию, накупил там кучу всего — и понеслась. С тех пор секс-шопинг мы практикуем только за границей. В Москве и онлайн ничего не покупаем, кроме смазки.

Самое ценное приобретение — вибратор с изогнутой насадкой для стимуляции точки G. Марку не помню. С ним отлично и в паре, и сольно. Уж не знаю, какие гении его сконструировали, но благодаря своей не совсем обычной форме и адской вибрации он попадает именно туда, куда нужно. Ни пальцами, ни обычным членом такого эффекта не добьешься. Если вдруг надумаем разводиться с мужем, обязательно его заберу себе.

Из того что не прижилось: шарики (просто как-то не пошло), помпа для члена (попробовали смеха ради и благополучно забыли), наручники (не моя история, т.к. люблю во время секса активно задействовать руки). Еще был неудачный опыт с трусами для куннилингуса — теми, что с прорезью. Проблема была не столько в самих трусах, сколько в том, что покупал их Миша. В ходе первой же примерки выяснилось, что они мне категорически малы (Миша почему-то решил, что мой размер xs). Так и лежат с тех пор невостребованные. Зато виброуточка (клиторальный вибратор Paris Duckie, на фото ниже), подаренная подругой на день рождения, долгое время пылилась без дела, а сейчас, наоборот, выбилась в лидеры, — кто бы знал, что после рождения ребенка я открою для себя мир клиторальных оргазмов.

"ДО ЗАМУЖЕСТВА У МЕНЯ НЕ БЫЛО ОПЫТА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ СЕКС-ИГРУШЕК В ПАРЕ. МУЖЧИНЫ ПОПАДАЛИСЬ ВСЕ КАКИЕ-ТО СПЛОШЬ ПУРИТАНЕ И ТРАДИЦИОНАЛИСТЫ"

4 ИРИНА, 24 ГОДА

СТАТУС ОТНОШЕНИЙ: В ПОИСКЕ

Стройная сероглазая брюнетка. Закончила психфак МГППУ, сейчас работает редактором на радио. Любит кошек, компьютерные игры и путешествовать. Снимает квартиру на двоих с подругой.

#ВОДОНЕПРОНИЦАЕМЫЙ #14_САНТИМЕТРОВ #ПРЕКРАСНЫЕ_И_ТЕПЛЫЕ #ЛАЙФХАК

Из секс-девайсов у меня есть только вибратор, причем довольно примитивный: небольшой (14 см), с ускорением скорости и водонепроницаемый (пожалуй, это его главное достоинство). Помню, бродила по магазину при Музее эротики на Арбате, увидела его и решила взять. Потому что "во-первых, это красиво" — мне понравился дизайн, лиловый цвет и материал, из которого он сделан. И потом я подумала: ну должен же у меня быть хоть какой-нибудь вибратор. На всякий случай. Правда, толку от него особо не было. Наверное, потому, что меня в основном возбуждают люди, а не китайский пластик (хоть и приятный на ощупь).

Постоянно я ни тогда, ни в данный момент ни с кем не встречаюсь, но нескольким своим экс-партнерам предлагала им воспользоваться — безуспешно. Причем, парни не просто отказывались вставлять в меня этот несчастный вибратор, а даже обижались. Говорили что-то вроде: "А зачем? Вот смотри, я лучше, чем он". Я поняла, что и правда, наверное, незачем: мужчины — такие прекрасные, теплые, пыхтят, и мне с ними хорошо.

Зато — делюсь лайфхаком — у меня как-то сломался капучинатор в кофемашине, и я взбила вибратором молоко. Звучит, наверное, стремно, но я за оптимизацию, а он почти новый, чистый, и все равно я им почти не пользуюсь.

НАШИ ПЕРВЫЕ ОБЩИЕ ДЕВАЙСЫ БЫЛИ ПРИОБРЕТЕНЫ СПОНТАННО”

5 ЕВГЕНИЯ, 29 ЛЕТ

СТАТУС ОТНОШЕНИЙ: ЗАМУЖЕМ

Невысокая кареглазая брюнетка со сложным характером. Юрист по образованию, сейчас в декретном отпуске. Замужем за музыкантом, младше мужа на 13 лет. Любит белое сухое, молочный шоколад и поспать по утрам. Мечтает в будущем открыть свое дело, но в ближайших планах — второй ребенок.

#ВИБРАТОР_С_ЖЕМЧУГОМ
#АНАЛЬНЫЕ_ШАРИКИ #НАРУЧНИКИ

Антон, мой будущий муж, начал закидывать удочки на тему секс-игрушек буквально через пару месяцев, как мы начали встречаться. Поначалу — в форме шутки. Мол, у каждой уважающей себя женщины в доме должен быть вибратор. А у меня на тот момент его как раз и не оказалось. Все свое прошлое небогатое имущество (обычный резиновый член, анальные шарики и костюмчик медсестры) я выбросила во время переезда.

Наши первые общие девайсы были приобретены спонтанно. Я встречала мужа и его коллегу с гастролей в Шереметьево. Ребята были навеселе и рвались где-нибудь позавтракать, но, как назло, все было закрыто. Шли мы, шли — и случайно набрели на работающий секс-шоп. В общем, в тот день мы купили аппарат с жемчужинками внутри прозрачного корпуса — “хай-тек вибратор Extreme” (на фото), как нам его представили при знакомстве. Первые месяцы практически ни один секс без него не обходился. Он достаточно простой в управлении — всего две кнопки. Нажимаешь одну — “жемчужины” вращаются-перекатываются внутри корпуса в одну сторону, нажмешь вторую — поменяют направление. Пластик корпуса мягкий, движения “жемчужин” в нем ощущаются каждой клеткой тела, плюс сам корпус вибрирует — на уровне ощущений это оказалось очень круто. Из минусов: громковато жужжит, и “отросток” для клитора тоже, на мой взгляд, не самое удачное решение. Он шарашит одновременно с основной частью конструкции. Причем ощутимо так шарашит. А это не всегда в тему, поскольку порой хочется более локальных ощущений. Короче, если бы этот отросток снимался, прибор был бы более функциональным.

Ну а самые неудачные приобретения мы делали онлайн. Наручники, например, развалились после первого же применения, а анальные шарики, купленные через интернет, оказались с браком — по шву они были настолько некачественно запаяны, что на стыках торчал пластик. Ни в себя, ни в мужа я не рискнула такое засовывать. ■

ТЕСТ-ДРАЙВ

С ЧУВСТВОМ ГЛУБОКОГО УДОВЛЕТВОРЕНИЯ

Арина Винтовкина прошвырнулась по столичным секс-шопам, выбрала самые любопытные новинки и проверила их на себе.

Fun Factory Tiger G5

СУТЬ: ВИБРАТОР

ДИАГНОЗ: ШИКАРНЫЙ! БЕЗ ПРЕУВЕЛИЧЕНИЯ, "ТИФФАНИ" ОТ МИРА СЕКС-ИГРУШЕК

С виду он так же хорош, как и в деле. Бархатистый на ощупь, с ручкой в виде петли, на которой и расположены кнопки управления, выразительными ребрышками по всей длине — за счет этих самых ребрышек вибрация ощущается мощнее и интенсивнее, но при этом нет впечатления, что внутри тебя работает бетономешалка. Выдающаяся особенность TIGER G5 — поразительная, даже какая-то паранормальная эластичность: он гнется в разные стороны без особых усилий. В процессе использования под давлением стенок влагалища товарищ оказывается ровно там, где нужно. Да, и еще — вибрации не "отдают" в руку, так что, подозреваю, сколько бы времени девушка ни провела в его компании, пальцы у нее не онемеют. Хотя с TIGER G5 даже 10 минут продержаться без оргазма — подвиг. Мне вот не удалось.

Кому подарить: девушке статусной и высокоранговой, которая дружит — или мечтает подружиться — с вагинальными оргазмами.

Sqweel Go

СУТЬ: СИМУЛЯТОР ОРАЛЬНОГО СЕКСА

ДИАГНОЗ: ПОТЕНЦИАЛ ЕСТЬ

Вид у этого агрегата, прямо скажем, диковатый: колесико с 10 розовыми язычками делает его похожим на портативный вентилятор. Но любительниц куннилингуса он разочаровать не должен. Язычки действительно мягкие, главное — не экономить смазку: без нее ощущения скорее щекотные, чем волнующие. Режимов вращения — 6, включая тот, когда лопасти двигаются попеременно то в одну сторону, то в другую (чего бойфренд даже с самым удачно подвешенным языком реализовать не сможет). Требуются более интенсивные ощущения — нужно просто чуть сильнее придавить игрушку к клитору. То есть, если сравнивать среднестатистического партнера с не особо тренированным языком и Sqweel 2 (особенно в тандеме с возбуждающей смазкой), будет, скорее всего, ничья. Главный минус — некоторая однообразность движений. Как-никак речь идет о бездушной игрушке, а не о реальном партнере, в чьем в арсенале не только язык, но и фантазия.

Кому подарить: девушке, у которой уже имеется приличный ассортимент секс-игрушек.

We-Vibe 4

СУТЬ: ВИБРАТОР "ДЛЯ ПАР"

ДИАГНОЗ: КАК ИГРУШКА ДЛЯ ПАРЫ — ПО-ПРЕЖНЕМУ ВНЕ КОНКУРЕНЦИИ

Человеку, далекому от мира секс-гаджетов, такое сложно понять, но появление нового девайса этой серии ждали с таким же нетерпением и трепетом, как и начала продаж последнего "яблофона". Лично меня новинка и порадовала, и расстроила одновременно. Концепт все тот же: один лепесток игрушки помещается в недра влагалища, второй водружается на клитор (ну, либо альтернативный вариант: "вагина-анус"), а с пульта регулируется нужная скорость вибрации и пульсации. We-Vibe 2, который долгое время был жемчужиной моей персональной коллекции, прекрасно подходил для сольного использования. И мощность была достаточной, и размер лепестков. Но поскольку по задумке авторов это, в первую очередь, игрушка для пар, разработчики уменьшили четвертый We-Vibe чуть ли не вполовину, чтобы мужчине не было слишком тесно во влагалище партнерши в компании с этим прибором. В итоге, для секса вдвоем — шик, блеск, красота и 6 режимов вибрации, которые будете ощущать вы оба. Однако в качестве приспособления для индивидуального использования — я, пожалуй, останусь верна "вайбу-2".

Кому подарить: девушке, понимающей, что секс-игрушка тоже может быть культовой.

Amorino

СУТЬ: МИНИ-ВИБРАТОР С ЭЛАСТИЧНОЙ ЛЕНТОЙ

ДИАГНОЗ: ЖИЗНЕРАДОСТНЫЙ И НЕОБЫЧНЫЙ

Очаровательный принт проткнутого стрелой сердца на боку аппарата и необычный элемент в виде силиконового жгута (или "тетивы"), натянутого между головкой и клиторальным "отростком", — тема с Купидоном отыграна по полной. К слову, именно жгутик и привлек мое внимание. Надевать тетиву нужно во время "поверхностной стимуляции" (когда вибратор просто прикладывается к промежности). И ощущения получаются крайне нетривиальные: в натянутом крест-накрест виде тетива задействует всю поверхность от клитора до входа во влагалище, включая половые губы. Причем движения получаются не механически однообразные, а легкие и дразнящие. Моим личным сексуальным преференциям это отвечает на 100%, так что за жгутик я готова простить Amorino небольшие несовершенства. Например, слишком заостренный клиторальный отросток и изгиб головки, который мог бы быть и повыразительнее (для стимуляции точки G — а модель позиционируется в том числе и для нее, — есть агрегаты и поинтереснее).

Кому подарить: девушке с юмором, питающей слабость к клиторальной стимуляции и путешествиям (всего 7 см "рабочей поверхности" и функция блокировки кнопок — самое то, чтобы положить его в чемодан).

Embrace I

СУТЬ: ВИБРОЯЙЦО

ДИАГНОЗ: НЕДООЦЕНЕННЫЙ ДЕВАЙС С ПРЕТЕНЗИЕЙ НА УНИВЕРСАЛЬНОСТЬ

Этот прибор способен закрыть вопрос "пустующего влагалища" в ходе куннилингуса (слышал о такой проблеме? А девушки страдают!). Виброяйцо для этих целей подходит оптимально: оно маленькое, юркое, пульсирует и не торчит снаружи, как, например, вибратор, который будет лупить мужчину по подбородку и тем самым его отвлекать. Вторая сфера применения — стандартная клиторальная стимуляция. Игрушку можно перекатывать вдоль и поперек промежности, прижимать к клитору и т.д. Если девушке больше по вкусу нежные поглаживания, нежели энергичные пошлепывания, яйцо и тут даст фору вибратору, поскольку действует деликатнее. Ну и, в-третьих, оно прекрасно справляется с анальной стимуляцией. Вопрос проникновения решается обильной смазкой, а для вытаскивания у яйца есть хвостик, а на хвостике — удобное колечко. На момент сдачи номера в печать проблем с извлечением игрушки у автора не возникло.

Кому подарить: девушке любопытной, раскованной и с хорошей фантазией.

Благодарим за помощь в подготовке статьи компании Fun Factory (funfactory.ru) и Fetish Company (fetishcompany.ru)

18 СПОСОБОВ СДЕЛАТЬ ЖИЗНЬ СЧАСТЛИВЕЕ

ВПЕРЕДИ ОСЕНЬ, А ЗНАЧИТ — СЕЗОННЫЕ ДЕПРЕССИИ, СТРЕСС НА РАБОТЕ И ПРОЧИЙ ПОВСЕДНЕВНЫЙ АД. НО МЫ ВЕДЬ ЗНАЕМ, ЧТО ВЕЧНО НЫТЬ И СТРАДАТЬ ОТ СПЛИНА — НЕ ТОЛЬКО НЕПРИЯТНО, НО И ВРЕДНО. ЗАЧЕМ ТОГДА ВООБЩЕ ЖИТЬ, ЕСЛИ ВСЕ ВОКРУГ НЕ НРАВИТСЯ И РАЗДРАЖАЕТ? УЗНАЙ, КАК СДЕЛАТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ БОЛЕЕ КОМФОРТНОЙ, РАДОСТНОЙ И СПОКОЙНОЙ — С ПОМОЩЬЮ ПРОСТЫХ ПРИЕМОВ, ДОСТУПНЫХ КАЖДОМУ.

ТЕКСТ: ДЖУЛИ СТЮАРТ ИЛЛЮСТРАЦИИ: ZOHAR LAZAR

Представь: фармацевты изобрели "таблетку счастья", которая делает нас веселыми, беззаботными и великодушными без всяких побочных эффектов. На Земле воцарился мир и всеобщее благоденствие; улицы пестрят от улыбок, а полки аптек опустели — ведь счастье отражает инфекцию, предотвращает инфаркты, улучшает память, уменьшает боль...
Так вот, до этих светлых времен мы еще не доросли. Но до понимания, что "уровень счастья" в организме можно повысить с помощью нехитрых приемов и знания собственной психики, — да, уже доросли. Вот, почитай — и с тебя по одной улыбке за каждый полезный совет.

01 ФАНТАЗИРУЙ...

...о себе. Есть такое психотерапевтическое упражнение "Лучшая версия себя". Наметь точку в своем будущем (через год, через пять лет — выбирай сам) и представь себя в тот момент — не таким, как сейчас, а каким хочешь быть (в пределах возможного). Ты избавился от лишнего, ты добился всего, что наметил, — как тебе там, в твоем новом качестве? Запомни свои впечатления, а лучше запиши. Эта техника повышает мотивацию, а значит, и уровень довольства жизнью — ведь всегда веселее идти, если знаешь, куда и зачем ты идешь.

02 НЕ ЗАЦИКЛИВАЙСЯ НА ДЕНЬГАХ

Профессор экономики из Университета Южной Калифорнии Ричард Истерлин доказал русскую народную пословицу "Не в деньгах счастье": действительно, чем больше у человека зарплата, тем меньше удовлетворения приносят вещи, которые можно купить на эти мегарубли. Если начальство в очередной раз предлагает повысить тебе ставку — откажись. А лучше попроси в награду то, что и правда улучшит твою жизнь. Например, возможность работать по свободному графику, а не каждый день таскаться в контору. Яйцеголовые сотрудники Стэнфордского университета (США) предъявляют результаты исследований: такой график принесет тебе больше счастья, чем очередные 10 000 рублей.

03 КРУТИ ПЕДАЛИ

Мы много раз писали о "кайфе бегуна". Но скрывали, что существует также "кайф человека, взгромоздившегося на велотренажер" (просто это не так красиво звучит). Итак: ученые из Стэнфордского университета обнаружили, что если крутить педали тренажера в темпе 50 об/мин не менее 15 минут, настроение повысится на 19%. Пока точно не установлено, какой механизм тут действует: то ли это выброс эндорфинов (помогающий тебе продержаться на тренажере подольше), то ли ускоряется производство в организме полезного белка под названием "нейротропный фактор мозга", то ли все вместе — не забивай голову. Главное, что это работает.

04 ГОВОРИ СПАСИБО

Еще один эксперимент журнала Emotion: люди, которые писали кому-либо хотя бы одно благодарственное письмо в неделю (спасибо за помощь, за работу, за подарок — неважно), спустя какое-то время такой практики начали говорить, что чувствуют себя более счастливыми — и вообще, жизнь как-то пошла на лад. Представители контрольной группы эксперимента, которые просто описывали на бумаге события прошедшей недели, такого прилива счастья не ощутили (то есть дело не в самом процессе чистописания). А главный фокус — благодарственное письмо даже не нужно отправлять адресату, на эффект опыта это не влияет.

05 НЕ ЗАГОНЯЙ СЕБЯ В РАМКИ

Имеют значение и стоят беспокойства только реальные и окончательные сроки исполнения работ, которые тебе установило начальство. А расписывать день по часам по своей воле значит вводить себя в искусственный ажиотаж. Journal of Personality & Social Psychology публикует исследование: сотрудники некоего учреждения, которые всегда устанавливали себе жесткие промежуточные дедлайны ("Я могу

06 БЕРЕГИ ДРУЖБУ

Журнал Emotion провел эксперимент: группа подопытных товарищей пробовала разные (научно обоснованные!) способы повысить свой уровень счастья и ставила им оценки. Так вот, на первое место в рейтинге (как самый действенный и мощный) вырвался такой метод: восстановление и укрепление связей со старыми друзьями. Важные детали: оценившие пользу старых связей встречались с приятелями лично (а не в соцсетях), часто (а не раз в год на юбилее школы) и проводили в этой компании много времени (от 40 минут).

провернуть это через менее чем два часа") в среднем были менее счастливы, чем люди, которые так не делали ("Я буду работать над этим проектом, пока не остануюсь доволен результатом"). Временные рамки негативно влияют на твою креативность и на способность наслаждаться жизнью, но главное — это как-то глупо: ты Сам назначаешь себе дедлайн, Сам же его срываешь, и Сам от этого сидишь в депрессии.

07 ЕШЬ РАДОСТЬ

Да, мы много раз об этом писали. Но без этого ингредиента рецепт счастья будет неполон. Итак: в жирной рыбе много омега-3 кислот, снижающих стресс; в орехах — повышающий настроение магний; в индейке, горохе и жирной свинине — успокаивающий триптофан. Ты видел когда-нибудь унылого итальянца или греческий фильм ужасов? Нет! А все потому, что средиземноморская диета творит чудеса.

08 БУДЬ НА СВЕТУ

Утром ты мятый и хмурый? Тебе явно не хватает света, чтобы очистить организм от "сонного гормона" мелатонина. Раскрой шторы, позавтракай у окна. Ты живешь в Москве, и осенью за твоим окном светит только Луна? Поставь в квартире побольше источников света и используй лампы с цветовой температурой 6500 К — это наиболее близкий к оригиналу искусственный аналог полуденного солнечного света.

09 НАСЛАЖДАЙСЯ МОМЕНТОМ

Попробуй вот что: в следующий раз, когда выйдешь на улицу, отмечай все приятное вокруг — виды, звуки, запахи (бегущая девушка сойдет за "приятный вид"). Выброси из головы всю рабочую труху и стрессовые моменты — наслаждайся окружающим. Краткосрочные позитивные эмоции повышают настроение и удовлетворение жизнью в целом.

10 ПРОБУЙ НОВОЕ

Ученые утверждают, что любое удовольствие приедается и любая радость со временем становится не такой острой (для описания этого феномена даже придумали термин hedonic adaptation). По опыту скажем: так и есть. Каждую неделю пробуй что-нибудь новое — продукт, кино. Сойдет даже новое упражнение, которое ты до этого ни разу не делал (см. стр. 51).

11 ТАНЦУЙ

Два притопа, три прихлопа — и ты уже улыбаешься! Как утверждают британские ученые, люди, которые танцевали всего пять минут, были потом на 16% более счастливы. Сочетание движений и музыки вызывает прилив эндорфинов. Не можешь пуститься в пляс прямо сейчас? В исследовании также говорится, что настроение можно улучшить простым прослушиванием музыки с быстрым темпом (ну можно еще подергивать плечиками, щелкать пальцами и топать ножкой под столом).

13 ЕШЬ ФРУКТЫ

Британские ученые (а кто же еще?) заставили группу испытуемых каждый день есть бананы, яблоки и клементины. Через 10 дней, по результатам теста, подопытные показали рост уровня счастья на 32% — в сравнении с контрольной группой, которая 10 дней пожирала шоколад. Возможно, такой результат объясняется тем, что в указанных фруктах много витамина С, который повышает настроение.

12 ВЫЙДИ НА ПРИРОДУ

Если твой рабочий день длится от рассвета и до рассвета — плюнь, порви бумаги, запусти компьютер в голову начальнику и отправляйся на пикник. "Все знают, что прогулки за городом или просто в парках — это "очень полезно", — говорит Элизабет Нисбет, доцент психологии в Trent University (Канада). — Но мало кто понимает, что трекинг в лесу или горах реально заменяет антидепрессанты". А если ты по объективным причинам не можешь вырваться на свободу, хотя бы заведи растительность в офисе и дома — доказано, что окруженные цветами и фикусами сослуживцы (и домочадцы) гораздо милее и спокойнее, чем обитатели голых помещений.

14 НЕ СРАВНИВАЙ

"Счастливые люди не склонны сравнивать себя и свою жизнь с другими, — говорит Соня Любомирски, профессор психологии Калифорнийского университета. — И наоборот, каждый раз, когда ты задумываешься, что вот, у соседа дом лучше, а коллега по отделу зарабатывает больше, — ты чувствуешь себя несчастным". Так что забудь о соседях, коллегах и пр., ну или сравнивай себя только с теми, у кого дела еще хуже, чем у тебя.

15 УЛЫБАЙСЯ

И не важно, если нет повода: все равно улыбайся. В Университете штата Канзас (США) обнаружили, что люди, улыбавшиеся во время сложного теста, были более довольны его результатами. Ну и вообще, давным-давно обнаружена обратная связь между улыбкой и настроением: даже если ты заставишь себя скалиться через силу, через пару-тройку минут настроение мистическим образом улучшится.

СЛУШАЯ НАШЕ ДЫХАНЬЕ

Бессмысленно ждать приливов счастья, если башка переполнена мелкими неприятными мыслями и тревогами – и они копошатся, копошатся... Чтобы очистить мозг от этого мусора, поклонники медитативных практик предлагают упражнение "Осознанное дыхание". Сядь в тишине, закрой глаза и сосредоточь все внимание на том, как ты вдыхаешь, как воздух проникает в легкие и стремится все ниже, как он возвращается... Забери все закоулки мозга под эту работу, вытеснив все прочие мысли. 10 минут осознанного дыхания значительно эффективнее успокаивают нервную систему и тормозят центры тревоги в мозге, чем "просто полежать в тишине, позволяя мыслям течь свободно", – утверждает научное издание Journal of Research in Personality. Подышал? Очистил мозг? Глубоко выдохни, подумай о чем-нибудь глубоко приятном и спокойном – океане, любимой женщине, сосисках с горчицей и квашеной капустой. А теперь открывай глаза и ступай дальше делать свой день.

16 СЧИТАЙ КОНТАКТЫ

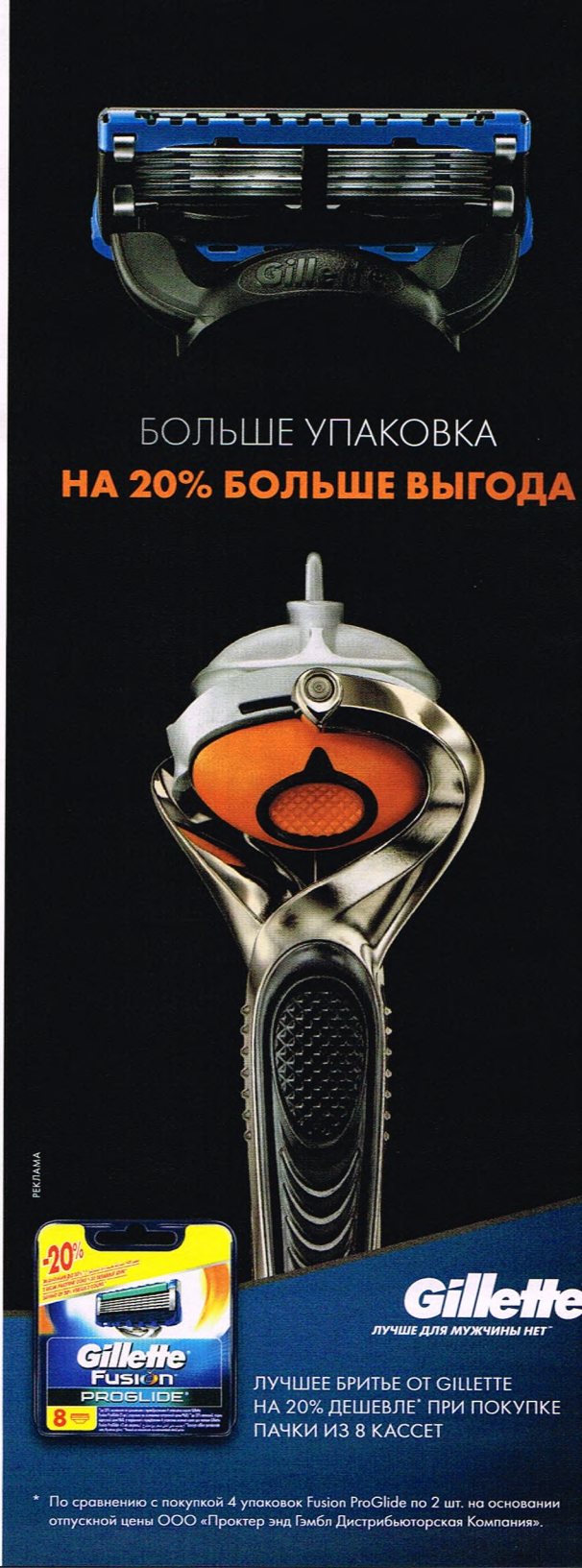
Секс — отличное занятие, повышающее и тонус, и настроение. Но насколько повышающее? Эксперты из Университета Колорадо докладывают результаты исследования: на 44% более вероятно, что люди, которые "делают любовь" хотя бы раз в неделю, будут более счастливы, чем те, кто вынужден обходиться сам собой. Почему эксперты используют такую сложную формулировку? Потому что не в одном только сексе счастье. И даже самому лихому донжуану тяжелая атмосфера в офисе следующим утром может испортить посткоитальное ликование.

17 МЕНЯЙ МАРШРУТЫ

Поездки на работу и с работы — ежедневная выматывающая рутина, им не рад никто. Канадские ученые сообщают: любая дорога продолжительностью в час и дольше неумолимо выводит из себя и портит твое настроение. Если ты не можешь поменять адрес дома или работы — хотя бы время от времени меняй маршрут, по которому ты добираешься до нужного места. Любые перемены в рутине благотворно сказываются на нашем восприятии этой рутины (даже если тебе в "день перемен" придется встать чуть пораньше).

18 ТЫ ХОЧЕШЬ РАБОТАТЬ!

Ничто не способно так быстро и досуха высосать из тебя всю радость, как листок с текстом "17 дел, которые я ДОЛЖЕН сделать сегодня". Дела никуда не денутся, и мы не будем советовать тебе забить на все и уехать в Ленинград. Единственная для тебя возможность тут — представить, что ты ХОЧЕШЬ сделать эти дела. Всегда употребляй именно это слово ("хочу!"), а также представляй, каким довольным ты будешь, закончив этот список, как много пользы себе и другим принесешь. Ну а в том самом списке пунктом 18 можешь написать: "Сделаю все дела — объявлю на завтра выходной".
Думай о хорошем, короче. ■


БОЛЬШЕ УПАКОВКА
НА 20% БОЛЬШЕ ВЫГОДА
РЕКЛАМА
-20%
Gillette Fusion PROGLIDE
8
Gillette
ЛУЧШЕ ДЛЯ МУЖЧИНЫ НЕТ
ЛУЧШЕЕ БРИТЬЕ ОТ GILLETTE НА 20% ДЕШЕВЛЕ* ПРИ ПОКУПКЕ ПАЧКИ ИЗ 8 КАССЕТ
* По сравнению с покупкой 4 упаковок Fusion ProGlide по 2 шт. на основании отпускной цены ООО «Проктер энд Гэмбл Дистрибьюторская Компания».

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Многие не справляются

со своим режимом питания и тренировок. Но мы знаем, что все нагрузки являются не просто проверкой силы воли и физических возможностей, прежде всего, это работа на результат. Для достижения желаемого результата важна любая мелочь, в том числе микроэлементы, необходимые для восстановления организма.

Система оптимального питания Opti-men была разработана специально для мужчин, готовых взять от жизни все и даже больше. Он содержит необходимые организму аминокислоты, пищеварительные ферменты и целый ряд морских и травяных экстрактов.

Благодаря комбинации витаминов и минералов, которые входят в состав OptiMen, обеспечите себе прочную основу для развития своего организма.

ИСТИННАЯ СИЛА. МАКСИМАЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ ВО ВСЕМ

WWW.OPTIMUMNUTRITION.RU

ПРЕДСТАВИТЕЛИ OPTIMUM NUTRITION В РОССИИ:

МОСКВА – WWW.ISOSPORT.RU, WWW.FITMAG.RU, WWW.5LB.RU, WWW.SPORTIVNOEPITANIE.RU, WWW.ATLETICSHOP.RU
САНКТ-ПЕТЕРБУРГ – МАГАЗИНЫ РЭМ (812) 234 54 76, (812) 272 0557, WWW.FITNESSBAR.RU
САМАРА – WWW.FLEX-SPORT.RU
КРАСНОЯРСК – WWW.SPORTLINE24.RU
ЕКАТЕРИНБУРГ – WWW.SVFITNES.RU, WWW.ESPORTLINE.RU
КАЗАНЬ – WWW.ATLETPIT.RU
НОВОСИБИРСК – WWW.SIBATLET.RU
КРАСНОДАР, НОВОРОССИЙСК, АНАПА – WWW.NOVOSPORT.RU
УФА – WWW.POWERLABUFA.RU
ЧЕЛЯБИНСК – WWW.FLEX-SPORT74.RU
ВЛАДИВОСТОК WWW.ACTIVELIFENUTRITION.RU
ХАБАРОВСК,БЛАГОВЕЩЕНСК – WWW.SPORTLAB-DV.RU
КЕМЕРОВО – WWW.PROTEINOV.RU
ТОМСК – WWW.ATLET.TOMSK.RU
ПЕРМЬ – WWW.SPORTPIT.PERM.RU
ОМСК – WWW.SPORTSHOP-OMSK.RU
РОСТОВ, ТАГАНРОГ –WWW.MEDVED-SPORT.RU
ТЮМЕНЬ – 8-3452-202204
НИЖНЕВАРТОВСК – WWW.IRONARGUMENT.RU
КУРСК – WWW.FITNESS-KURSK.RU
НОГИНСК, РЕУТОВ – WWW.OLIMPSPORTPIT.RU
ЯРОСЛАВЛЬ – WWW.WEIDERSPORT.RU/
НИЖНИЙ НОВГОРОД – WWW.PROSPORT.R52.RU, WWW.FUNCTIONALFOOD.RU
КАЛУГА – WWW.SPORTFOOD40.RU
ТВЕРЬ – WWW.FLEXGYMTVER.RU
РЯЗАНЬ – WWW.SUPERATLET.RU
ВОРОНЕЖ – +7-473-259-80-67

СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ МУЖЧИН
Отвечает потребностям самых активных мужчин, нацеленных на результат.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ
Содержит дневную норму витаминов и минералов.

5 ЭФФЕКТИВНЫХ СМЕСЕЙ
Комплекс ингредиентов, необходимых для поддержания баланса питательных веществ в мужском организме

5 ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫХ СМЕСЕЙ

800 МИЛЛИГРАММ АМИНОКИСЛОТ

WWW.FACEBOOK.COM/OPTIMUMNUTRITION.RU
WWW.VK.COM/ONRUSSIA

© 2011 Optimum Nutrition Inc.

"ФОРМУЛА-1" ЛУЧШЕЕ

В этом году чемпионат "Формула-1" отмечает свое 65-летие. А совсем скоро, с 7 по 11 октября, в Сочи прогремит розыгрыш второго Гран-при России. Чтобы подготовить тебя к этим праздникам, Men's Health собрал 65 штрихов к портрету "Формулы-1": на следующих 14 страницах — факты и исследования, технические детали и лирические моменты, победители и подлецы, героические истории (дурацких, правда, тоже хватает). Увидимся в Сочи!

НАД ПРОЕКТОМ РАБОТАЛИ: КИРИЛЛ ВИШНЕПОЛЬСКИЙ, АНТОН ИВАНОВ, ПОЛ УИЛСОН

ЧАСТЬ I
ПОЧЕМУ МУЖЧИНЫ ЛЮБЯТ "ФОРМУЛУ-1"
Разбираемся в природе нашей страсти к гонкам

ЧАСТЬ II
НЕ ОТХОДЯ ОТ ТРАССЫ
Вспоминаем самые невероятные факты из истории "Больших призов"

ЧАСТЬ III
У НЕГО ДУША — БОЛИД
Как Льюис Хэмилтон стал первым пилотом Ф-1 на обложке МН

ФОТО: GETTYIMAGES.RU

ПОЧЕМУ МУЖЧИНЫ ЛЮБЯТ "ФОРМУЛУ•1"

Что за вопрос? Потому что на "Формуле" — нервно, шумно, все дорого и куча народа. Или это все не достоинства, а недостатки? Чтобы сохранить объективность, мы задались целью найти научный ответ на заданный вопрос.

Текст: Егор Неустроев

Я с детства думал (и по-прежнему в этом прав), что для создания идеальных моментов жизни нужны правильные компоненты, поданные в разумных пропорциях. Вот, скажем, "Море + Закат + Девушка + Достаточное количество денег, чтобы не париться по поводу счета в этом прибрежном кафе = Идеальный вечер в отпуске". А что насчет "Формулы"? Посчитаем компоненты нашей любви к ней.

1. МЫ ЛЮБИМ СОРЕВНОВАНИЯ

Как пила обожает лес, так и мы обожаем соревноваться — потому что мы для этого созданы. Десятки тысяч лет действовал простой закон: только самые сильные, смелые, хитрые, умные — короче, только победители соревнований любого типа, от викторины до банальной драки, — получают доступ к женскому телу и возможность передать свои гены потомству. Так что в каждом из нас сидит эта пружинка под названием "Победи всех", и она готова распрямиться в любую секунду. Ну а если в данный момент соревнуешься не ты, инстинкт все равно заставит тебя мысленно присоединиться к одному из соперников, за которыми ты наблюдаешь — и вот ты "на треке" (и ты всех порвешь!), хоть и сидишь в реальности на трибуне.

2. МЫ ЛЮБИМ АВТОМОБИЛИ

Исследование, проведенное британскими учеными (а куда же без них?) еще в 2003 году, показало: и женщины, и мужчины наслаждаются психологическими аспектами владения автомобилем — чувством независимости, защищенности, обладания престижным товаром. Но только мужики (мы) говорят: когда они садятся в машину, их (наша) самооценка тут же подскакивает вверх. Да чего тут скрывать: автомобиль — это наш экзоскелет. Это лично я, Егор, — крепкий как сталь, быстрый как молния, коричневый как... ну, скажем, шоколад — разрезаю пространство и время (а вовсе не моя скромная "тойота" 2011 года выпуска). Конечно, если на рынке появятся настоящие экзоскелеты, а автомобили под напором экологов окончательно станут скучными — маленькими, тихими, электрическими, — мы пойдем на измену. Но пока — РРРУМ-РРРРРУМ-РРРРРРРРУУУУМ! — где там мои 158 "лошадей"?

3. МЫ ЛЮБИМ СКОРОСТЬ

Да, мальчики чаще падают с яблонь и гибнут в автокатастрофах, чем девочки. Психолог из Университета Флориды Рой Баумейстер разъясняет: "Древняя генетическая программа говорит нам: "Рискуй, играй на грани фола, выделяйся: это твой единственный шанс победить конкурентов по жизни!" Когда при ремонте трассы нам ставят ограничение "30 км", мы сбрасываем скорость — но лишь до 50 км (женщины — до 40). Сама природа заставляет нас недооценивать опасность — а если бы было по-другому, как бы мы ловили мамонтов, ходили бы в атаку или отправлялись покорять Арктику? Каждый из нас — певец в дУше, и гонщик в душЕ. И с этим ничего не поделаешь.

ФОТО: GETTYIMAGES.RU, EAST NEWS

4. МЫ ХОТИМ БЫТЬ СЕКСУАЛЬНЫМИ

Ученые (я даже не буду говорить, какие — догадайся сам) провели эксперимент: обклеили группу женщин в возрасте от 21 до 60 лет датчиками и показали им автомобили — Lamborghini, Maserati, Ferrari и Volkswagen Polo. И что ты думаешь? При появлении спортивных тачек женщины возбуждались — сексуально, прямолинейно, хоть и втихаря (а датчики нам на что?). Так уж получилось: "Женщины оценивают мужчину в качестве партнера по тем ресурсам, которые он может предоставить для прокорма и защиты совместного потомства, — поясняет психолог Дэвид Моксон. — И если мужчина как-то связан с дорогими и мощными автомобилями, это обеспечивает приятное впечатление при знакомстве". А весь фокус вот в чем: даже если ты не сидишь за рулем болида "Формулы", а просто повесил его фото на стену, это тоже сработает (пусть и не так сильно).

5. И МЫ ЛЮБИМ ЛЮБИТЬ ЧТО-ТО ВМЕСТЕ

Входить в клуб фанатов, болеть — это в целом про мужчин. (Можешь представить себе стадион "Лужники", заполненный женщинами? Вот и я не могу.) И это опять имеет свои корни в истории: с древних времен шансы мужчины одержать победу в основном зависели от количества единомышленников в его группе. Нам хорошо в толпе таких же, как мы. Мы даже чувствуем себя лучше (ссылки на исследования приводить не буду, но они есть).

Итак, пришла пора посчитать результаты исследования. "Соревнования + Мощные тачки + Скорость + Сексуальность + Единомышленники = Любовь к "Формуле-1". Кто-то удивлен?

ЭТО — ЛИЧНОЕ

Кирилл Вишнепольский по приглашению бренда TAG Heuer (а это партнер Автомобильного клуба Монако) посетил Gran Prix Monaco и составил личное мнение о "Королевских гонках" "Формулы-1", сложившееся в его голове после посещения Гран-при Монако (23-24 мая 2015 года).

Все объективные причины любить чемпионат мира по кольцевым автогонкам на автомобилях с открытыми колесами (см. текст слева) мне известны и на меня распространяются. Но есть и субъективные ощущения, которые делают мой интерес к "Формуле" только моим. Вот они:

Посланница марки TAG Heuer Кара Делевинь и Фернандо Алонсо

А Это праздник

"Формула-1" — что-то вроде передвижного шапито, которое катается по континентам и каждый уикэнд "дает шоу" в новом городе. И в Монако 21-24 мая 2015 года на улицах на самом деле творилось нечто невообразимое из разряда "Цирк приехал!": разряженные улыбающиеся люди, какие-то дети "в цветах", музыка, сувениры... Бейте меня или режьте, а фанаты "Формулы" мне в целом милее футбольных "болел" (при всем уважении к футболу): тут нет никакой агрессии и попыток начистить морду сторонникам команды-противника, алкоголизированных компаний и мата с трибун.

Б Это — праздник!

А еще я не очень люблю светскую жизнь. Почему? Обыкновенные люди вроде меня ходят на party, чтобы попялиться на кумиров. Но какого кумира может построить себе взрослый мужчина, у которого одно высшее образование, два хронических заболевания и трое детей? Если я заявлю в компании — мол, хочу быть похожим на того португальского паренька с хорошей фигурой, который так ловко пинает по мячу, — меня товарищи не поймут. Другое дело — пилоты "Формулы", которые способны управлять одним из самых сложных технических устройств в мире на скорости в 370 км/ч. Интеллект, бесстрашие, профессионализм — кумир с такими качествами мне подходит. Ну и вот, представь себе: ночь накануне гонки, вечеринка TAG Heuer на яхте SeaDream в порту Монако, на борту — двукратный чемпион "Формулы" Фернандо Алонсо и вся команда McLaren-Honda в полном составе, длинноногие девушки (см. пункт 4 основного текста), точные механизмы, Марк Ронсон за "вертушками". Ок, такая светская жизнь мне нравится.

В Это — наш праздник!

Вы как хотите, а мне не слишком-то интересно наблюдать за чемпионатом, в котором нет наших посланников. Что ж, в "Формуле-1" теперь есть такой — и это не "проплаченный" гонщик, а надежда спорта и большая ставка команды Red Bull Racing. Даниил Квят, вся надежда на тебя — не подведи!

ВСТРЕТИЛИСЬ ОДНАЖДЫ ТОЧНЫЕ МЕХАНИЗМЫ

TAG Heuer — швейцарская компания, выпускающая наручные часы, хронометры, смартфоны и очки. Основана в 1860 году Эдуардом Хоером, сейчас — подразделение крупнейшего в мире холдинга по производству предметов роскоши LVMH Моёт Hennessy. С середины 80-х годов компания сотрудничала с гонками "Формулы-1" в качестве официального измерителя времени и поставщика хронометров. Сейчас TAG Heuer — партнер Автомобильного клуба Монако и, в частности, гонки Monaco Grand Prix. Кроме того, с 1985 года TAG Heuer сотрудничает с командой McLaren-Honda — посланником марки выступал легендарный Айртон Сенна, а сейчас эту роль на себя взяли Фернандо Алонсо и Дженсон Баттон.

Даниил Квят

НЕ ОТХОДЯ ОТ ТРАССЫ

Не сомневаемся, ты прекрасно знаешь историю, правила и технический регламент "Формулы-1". Или нет? Или знаешь, но тебе это кажется скучным разговором? Специально для тебя мы собрали коллекцию фактов, цифр и анекдотов, которыми можно удивить друзей во время просмотра "Королевских гонок".

РОДОМ ИЗ ИТАЛИИ

"Формула-1" родилась из национальной гордости. До Второй мировой немцы громили всех и вся на гоночных трассах. Война кончилась, немцам было не до гонок, и национальный автоклуб Италии решился на ответный удар: в 1949 году на конгрессе Международной автомобильной федерации (FIA) клуб пролоббировал создание чемпионата мира по гонкам в классе "Формула-1". Первым чемпионом мира 1950 года стал племянник основателя компании Pininfarina Джузеппе Фарина, выступавший за команду Alfa Romeo. Итальянские пилоты еще два раза брали чемпионство (Альберто Аскари, 1952–1953 гг.), но на этом их успехи в Ф-1 и закончились. Немцы, к слову, после возвращения в спорт "взяли" уже 11 чемпионских титулов в "Формуле".

2

МИЛЛИАРДА ДОЛЛАРОВ СОСТАВИЛА ВЫРУЧКА УПРАВЛЯЮЩЕЙ КОМПАНИИ "ФОРМУЛЫ-1" В ПРОШЛОМ СЕЗОНЕ (ДАННЫЕ FORBES).

СПОНСОРСКИЕ КОНТРАКТЫ	**$400 МЛН**
ПРОДАЖА ПРАВ НА ТЕЛЕТРАНСЛЯЦИИ	**$600 МЛН**
ВЗНОСЫ ОРГАНИЗАТОРОВ ГРАН-ПРИ	**$700 МЛН**
ПРОДАЖА СУВЕНИРОВ	**$100 МЛН**
ПРОДАЖИ VIP-БИЛЕТОВ	**$200 МЛН**

Шаг назад

Звучит абсурдно, но в 1952–53 гг. чемпион "Формулы-1" определялся за рулем "Формулы-2". После ухода Alfa Romeo из "Больших призов" (как еще называют Ф-1) болидов первой "Формулы" стало просто не хватать: например, заводы Auto Union, оказавшиеся в советской оккупационной зоне, были демонтированы. Так появилась идея "пересесть" на болиды "Формулы-2" с их 2-литровыми атмосферными или 500-кубовыми наддувными моторами. Кстати, в том чемпионате участвовала и команда СССР на болидах "Сокол-650" — доработанных копиях продукции Auto Union, вывезенных из Германии после войны. Выше 5-го места "Соколы" не взлетели.

200

КМ/Ч ТАКУЮ СКОРОСТЬ БОЛИДА СПОСОБНА ПРИ УДАРЕ ПОГЛОТИТЬ СИСТЕМА ОТБОЙНИКОВ НА ТРАССАХ "ФОРМУЛЫ-1". МАШИНА БУДЕТ РАЗРУШЕНА, НО ПИЛОТ НЕ ПОЛУЧИТ СЕРЬЕЗНЫХ ТРАВМ. ПО КРАЙНЕЙ МЕРЕ В ТЕОРИИ

МЕСТЬ БЕРНИ

Сегодня кажется, что 84-летний управляющий и совладелец* "Формулы-1" Берни Экклстоун был у руля Ф-1 всегда. На самом деле Бернард Чарльз Экклстоун поначалу хотел рулить не всей организацией, а одним болидом. В 1958 году Берни пытался отобраться для участия в Гран-при Монако, однако не смог пройти квалификацию. Легенда гласит, что, вылезая из болида, Экклстоун гневно заявил: "Еще посмотрим, чья возьмет в итоге!" Стать главным в "Формуле" из вредности — это на Экклстоуна похоже.

ЕДУТ САМИ

28 тонн — средний вес багажа команды "Формулы-1", с которым она путешествует по миру. Сюда входят не только болиды и запчасти к ним, но и несколько грузовиков с комплектующими для сборки гаражей и "моторхоумов" — кочевых офисов команд. Например, "дом" McLaren имеет 18 метров в длину и 14 в ширину, а также 3 этажа в высоту. Внутри — гостевые зоны, переговорные, офисы, туалеты, душевые, медкабинет и кухня. В таком "моторхоуме" могут разместиться 140 гостей, к услугам которых 60 плазменных панелей для наблюдения за гонкой. Сборка дома со всей "начинкой" занимает 35 часов, разборка — 22 часа. За сезон "моторхоум" проходит через эти фазы по 19 раз.

Первая смерть

Строго говоря, пилот McNamara Карл Скарборо стал второй жертвой "Формулы-1". Но Чет Миллер из Kurtis Kraft погиб на тренировке, а трагедия Скарборо разыгралась прямо в ходе "Индианаполис-500" (второй этап сезона 1953 года "Формулы-1"). 30 мая 1953 года асфальт "Индианаполиса" буквально плавился, нагревшись до 54 градусов, организаторы даже разрешили пилотам сменять друг друга за рулем. Скарборо до такого питстопа проехал 69 кругов, но, выйдя из машины, рухнул на асфальт — тепловой удар и обезвоживание. Спустя несколько часов гонщик умер.

МН Всего в Ф-1 погибли 49 гонщиков, но частота трагедий со временем снижалась. 50-е унесли 18 жизней, 60-е — 14, 70-е — 10, 80-е — 4, 90-е — 2. После "черного уик-энда" в 1994 году (см. ниже) правила и регламент "Формулы-1" были изменены, и с тех пор разбился всего один гонщик — Жюль Бьянки из Marussia (он умер 21 июля после 9 месяцев в коме).

Чуть помедленнее, Квят

Штраф за превышение скорости в "Формуле-1" — это звучит как издевка, но на самом деле все серьезно. Строгие ограничения действуют на пит-лейне, где нельзя разгоняться быстрее 60 км/ч. За это нарушение в гонке пилотов наказывают дополнительным проездом по пит-лейну. На тренировочных заездах за каждый лишний км/ч на пит-лейне с гонщика берут 200 евро. Например, в прошлом сезоне Данила Квят из Toro Rosso на Гран-при Австралии "попал" на 600 евро.

*Экклстоуну напрямую принадлежит 5,3% компании Formula One Group и еще 8,5% — через семейный траст.

ФОТО: GETTYIMAGES.RU, FAST NEWS, FOTODOM.RU, DIOMEDIA, MERCEDES AMG PETRONAS

Даешь молодежь

В 50-е гонщики 40–50 лет от роду были нормой для "Формулы-1". Тогда же был установлен "возрастной" рекорд среди гонщиков: Луи-Александр Широн вышел на старт Гран-при Монако 18 мая 1958 года в возрасте 58 лет и 288 дней. Средний же возраст пилотов "Формулы-1" сегодня — 26 лет. А самый молодой участник Гран-при всех времен — голландец Макс Ферстаппен: ему на момент старта в Японии в 2014 году было 17 лет и 4 дня.

Самая нелепая авария

Гонщик-любитель Джулио Кабьянки в 1960 году неожиданно финишировал четвертым на Гран-при Италии. Год спустя команда Scuderia Castellotti вновь предложила Джулио выйти на ту же гонку. Но на тестах перед гонкой выяснилось, что в выделенном Кабьянки болиде нет коробки передач. Механикам удалось найти "по знакомым" некую КПП, которая вроде бы подходила к мотору Ferrari, и Джулио немедленно прыгнул за руль. На первом же круге "коробку" заклинило на 4-й скорости. Пытаясь сохранить машину, Кабьянки на скорости вырулил с автодрома через открытые ворота прямо на шоссе. Там он протаранил легковушку и фургон, которые в свою очередь врезались в мотоциклиста и некие металлические блоки, которые затем придавили велосипедиста. Погибли сам Кабьянки, водитель фургона, мотоциклист и велосипедист.

5 ЛИДЕРОВ ПО ЗАРПЛАТАМ В "ФОРМУЛЕ-1" / 2015

ХЭМИЛТОН (MERCEDES)	€25 МЛН
АЛОНСО (MCLAREN)	€23 МЛН
ФЕТТЕЛЬ (FERRARI)	€22 МЛН
РОСБЕРГ (MERCEDES)	€20 МЛН
РАЙККОНЕН (FERRARI)	€18 МЛН

2,3

КГ ТЕРЯЕТ ЗА ОДНУ ГОНКУ ПИЛОТ Ф-1. С СОБОЙ В МАШИНЕ У НЕГО ТОЛЬКО 0,5 Л ВОДЫ (ТРУБОЧКА ВЫВЕДЕНА В ШЛЕМ), А ТЕМПЕРАТУРА ВНУТРИ КОКПИТА ПОРОЙ ДОСТИГАЕТ 50°С

"СОЧИ АВТОДРОМ" В 4 ФАКТАХ

1. Создатель сочинской трассы — главный архитектор "Формулы-1" Герман Тильке. "Сочи Автодром" — его 11-я работа на сегодня.

2. 5853,7 метров сочинской трассы пилоты проезжают в среднем за 96,9 секунды, проходя 18 поворотов (12 правых и 6 левых). А самая длинная трасса чемпионата — Гран-при Бельгии (7004 метра дистанции, даже у самых быстрых пилотов на нее уходит больше 2 минут).

3. Скорость в поворотах в Сочи достигает 305 км/ч, на прямых — до 320 км/ч. А самая быстрая трасса в чемпионате — итальянская Монца: в 2005 году Кими Райкконен разогнался там до 370 км/ч.

4. Ширина нашей трассы считается оптимальной — 13–15 метров. Самая узкая трасса "Формулы-1" расположена в Монте-Карло (12 метров).

4 000 000

ДОЛЛАРОВ — ПРИМЕРНАЯ СРЕДНЯЯ СТОИМОСТЬ ПРОИЗВОДСТВА ОДНОГО БОЛИДА БЕЗ УЧЕТА РАСХОДОВ НА КОНСТРУКТОРСКИЕ РАБОТЫ

ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА

Фернандо Алонсо

Испания

ОТКУДА: КОМАНДА MCLAREN HONDA

ДВУКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА В КЛАССЕ "ФОРМУЛА-1" (2005, 2006), ТРЕХКРАТНЫЙ ВИЦЕ-ЧЕМПИОН (2010, 2012, 2013). ПОСОЛ ЮНИСЕФ, ПОСОЛ БРЕНДА TAG HEUER

Какая у тебя была первая машина?

Мой папа любил картинг и построил карт для меня. Точнее, сначала он построил карт для моей сестры (ей тогда было 7, а мне — 2), но я проявил интерес к этой игрушке, и вскоре пришла моя очередь. Это был простой 50-кубовый карт, и я впервые поучаствовал на нем в гонке, когда мне было 3 года. Финишировал последним во всех заездах.

Какая гонка для тебя была самой сложной?

Помню, тяжелее всего приходилось в 2005 году, ведь тогда машины были куда быстрее, чем сейчас. Возьмите время победителя Гран-при Малайзии этого года и сравните со временем победителя той же гонки в 2005-м: сейчас победитель на шесть кругов медленнее. Управлять теми машинами было физически и психологически сложнее (в 2005 году в "Формуле-1" использовали 3-литровые V10 мощностью до 950 л. с. Сегодня у всех болидов — V6 объемом 1,6 л (600–700 л. с.) плюс электромотор — МН).

Стали ли от этого скучнее гонки?

Нет, потому что борьбы с другими гонщиками меньше не стало, а значит, и адреналина не убавилось.

Какие изменения пойдут на пользу "Формуле"?

Я бы вернул дозаправки и "шинные войны" — когда существует несколько производителей шин, это идет на пользу всем (сейчас единственным официальным поставщиком "Формулы" является итальянская Pirelli — МН).

600

ЛИТРОВ ТОПЛИВА, 35 ЛИТРОВ МОТОРНОГО И 15 ЛИТРОВ ТРАНСМИССИОННОГО МАСЛА СЖИГАЕТ БОЛИД ЗА ГОНОЧНЫЙ УИК-ЭНД

91 Гран-при

Таков список побед немца Михаэля Шумахера (выступал за Benetton, Ferrari и Mercedes). Также в его активе 155 подиумов и 7 чемпионских титулов (1994, 1995, 2000–2004) — все это абсолютные рекорды "Формулы-1".

Самая грязная махинация

Споры о том, можно ли разрешать боссам команды руководить действиями гонщиков по радио и можно ли "принижать" результаты одного, чтобы помогать в победе второму, идут на протяжении всей истории "Формулы". Но то, что произошло 28 сентября 2008 года на трассе Гран-при Сингапура, было признано преступной махинацией без всяких сомнений. В тот день пилот Renault Нельсиньо Пике услышал в наушниках голос: тот приказывал гонщику разбить его болид, за что Пике было обещано продление контракта еще на год. Нет, это была не галлюцинация, по радио вещал руководитель команды Флавио Бриаторе. Пике послушно долбанул машину об отбойник в узком месте трассы, создав помехи другим гонщикам и поставив под угрозу безопасность зрителей. Зато это позволило его партнеру по Renault Фернандо Алонсо получить огромное преимущество и выиграть Гран-при. Только через год мошенничество вскрылось: команду Renault оштрафовали, а Бриаторе пожизненно изгнали из Ф-1.

Неудавшиеся "летуны"

"Формулу-1" часто упрекали в том, что победу здесь можно "купить за деньги": чем больше бюджет команды, тем круче у нее болид, тем больше у нее наград. В 2002 году FIA предложила "гениальный" план реформ: гонщики должны были меняться командами и болидами перед каждым Гран-при. Умно? Представь, что в чемпионате России по футболу игроки каждый тур проводят за разные команды: сегодня они "Спартак", завтра — "Уфа" или "Мордовия". Тут даже самые преданные фанаты запутаются. Короче, реформа "Формулы" провалилась, не начавшись.

1/100

СЕКУНДЫ ЗАНИМАЕТ ПЕРЕКЛЮЧЕНИЕ ПЕРЕДАЧИ НА БОЛИДЕ Ф-1. ЗА ГОНКУ ПИЛОТЫ ВЫПОЛНЯЮТ ЭТУ ОПЕРАЦИЮ В СРЕДНЕМ 2600 РАЗ (НА ГРАН-ПРИ МОНАКО — 3100 РАЗ).

ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА

Нико Росберг

Германия

ОТКУДА: КОМАНДА MERCEDES AMG PETRONAS

ВИЦЕ-ЧЕМПИОН МИРА В КЛАССЕ "ФОРМУЛА-1" (2014), ПОСОЛ ФОНДА LAUREUS SPORT FOR GOOD, ПОСОЛ МАРКИ THOMAS SABO

Чем болид "Формулы-1", кроме скорости, отличается от обычной машины?

Например, в обычной машине усилие на педали тормоза всегда одно и то же, а в "Формуле" оно меняется в зависимости от скорости и прижимной силы, поэтому тормозить на 300 км/ч и тормозить на 20 км/ч приходится совсем по-разному. Чтобы быть самым быстрым в "Формуле-1", надо уметь лучше всех тормозить.

Что бы ты изменил в "Формуле-1"?

Если бы я был во главе "Королевских гонок", то избавился бы от всего, что повышает цену для зрителей и снижает зрелищность. Например, то, что отказались от антипробуксовочной системы Traction control, — я считаю, это только на пользу "Формуле", смотреть гонки стало интереснее.

АЙ, БОЛИД!

Болид Ф-1 — самый быстрый на Земле автомобиль на механической тяге. Чтобы добиться этого, инженеры "Формулы" долгое время экспериментировали не только с материалами и деталями, но и с формами. Чайник, стремянка и поднос — мы вспоминаем самые странные болиды в истории "Формула-1".

ДО...

1954 / Mercedes W196

Этот болид Mercedes выглядел так, будто ошибся гоночной серией — закрытые крылья были призваны снизить сопротивление воздуха. Итог — 9 Гран-при. Однако позже от закрытых колес отказались из-за меньших углов поворота колес.

1969 / Brabham BT26A

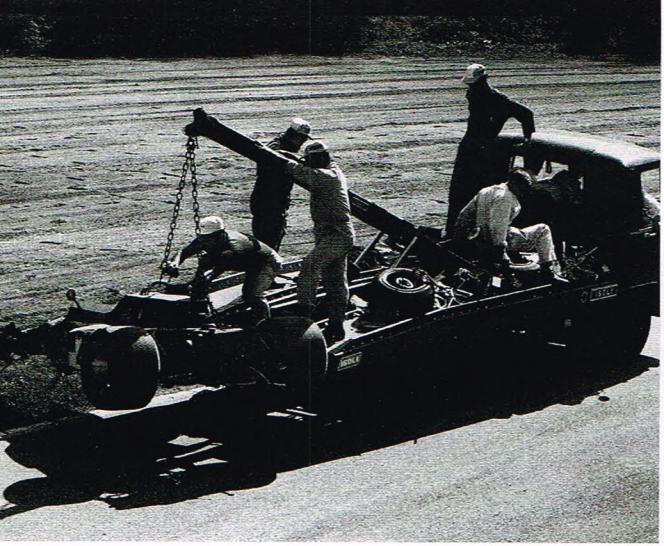
Ускорить машины в поворотах мешала нехватка прижимной силы, поэтому начались эксперименты с аэродинамикой. Порой весьма экстравагантные. За два антикрыла этот болид прозвали "двуххпалубным", побед он заслужил тоже две.

1971 / March 711

Молодая команда March представила машину, ставшую переходной формой от болидов-сигар к болидам в форме клина, но запомнилась она не этим, а своим "подносом" спереди. На этом подносе 711-й и принес команде 5 подиумов.

МЕРТВЫЙ ЧЕМПИОН

05.09.1970 Австриец Йохен Риндт, после девяти этапов возглавлявший чемпионскую гонку 1970 года, приехал на Гран-при Италии с новой машиной Lotus 72 и радикальной идеей: прямо перед гонкой 5 сентября 1970 года с его болида сняли антикрыло, что увеличило максимальную скорость на прямых до 330 км/ч. Партнер Риндта по команде Джон Майлз вспоминает: "Без прижимной силы автомобиль стал неуправляемым. Задние колеса будто выскальзывали из-под тебя". На 5-м круге болид Риндта вильнул и вылетел с трассы, разбившись об отбойник. Тело гонщика настолько сместилось вперед и вниз, что ремень безопасности затянулся у него на шее. Риндт умер, но заработанных на предыдущих этапах очков хватило для завоевания титула — это единственный чемпион Ф-1, награжденный посмертно (и надеемся, этот рекорд уже никто не побьет).



Самый странный гонщик

Неудачливый пилот — это судьба. Алекс Диас Рибейру из команды March в конце 70-х лишь в половине из своих 20 гонок смог пройти квалификацию. Но 20 лет спустя он вернулся в "Большие призы" — на сей раз в качестве водителя скорой помощи. Увы, смена болида на машину с красным крестом помогла не сильно. На Гран-при Монако Алекс не вписался в поворот "Табак" и разбил свою неотложку, травмировав сидевшего в ней врача. На Гран-при Бразилии Рибейру сам едва не попал на больничную койку: остановив автомобиль в повороте "Сенна С", чтобы помочь попавшему в аварию гонщику, Алекс распахнул дверь — и в нее тут же врезался болид Ника Хайдфельда из команды Sauber. В общем, тут бывший Рибейру понял, что с "Формулой" пора завязывать... А еще однажды он встретил лягушку-альбиноса, под влиянием этого рандеву пересмотрел свои взгляды на мир, вступил в организацию "Спортсмены во Христе" и забыл о гонках (все описанное — реальные факты, не веришь — проверь).

15 больниц

Столько медучреждений, расположенных недалеко от места проведения гонки, в дни заездов приводят в состояние повышенной готовности. А рядом с самой трассой дежурят шесть санитарных машин и вертолет.

Самый нелепый сход

Считается, что укачать в машине может только пассажиров. Но гонщик Марк Уэббер из Red Bull Racing опроверг эту теорию. В 2007 году во время Гран-при Японии пилоту потребовался пакетик — вот только где его взять в болиде? Вскоре Марк прекратил гонку, передав по рации, что в его машине уже слишком много, скажем так, лишнего.

1972 / Eifelland Type 21

Известно, что если на машине сложить боковые зеркала, она поедет быстрее. А что если их убрать совсем? Эта штука перед пилотом — не перископ, а центральное зеркало заднего вида, заменившее боковые. Увы, но победить Type 21 не смог.

1976 / Tyrrell P34

Массивные передние колеса — помеха аэродинамике болидов, поэтому инженеры команды Tyrrell решили уменьшить их и спрятать за обтекатель. Чтобы это не сказалось на сцеплении с трассой, передних колес стало 4. Итог — 13 подиумов.

1976 / Ligier JS5

Первый болид команды Ligier был похож на чайник — не потому что закипал, а как раз по обратной причине. Увеличенный воздухозаборник должен был улучшить охлаждение двигателя. 3 подиума и 5-е место в Кубке конструкторов.

1978 / Brabham BT46B

Огромный вентилятор у "задницы" машины отсасывал воздух из-под днища, помогая болиду прилипать к трассе. После одной победной гонки такую конструкцию запретили, но свое место в истории автомобильного спорта BT46B получил.

ПОЧЕМ ТО?

Средние цены на детали для болидов Ф-1

ГАЙКИ КОЛЕСА РАСХОД ЗА СЕЗОН	$110 500 ШТУК
РАДИАТОР РАСХОД ЗА СЕЗОН	$11 000 20 КОМПЛЕКТОВ
НОСОВОЙ ОБТЕКАТЕЛЬ В СБОРЕ С ПЕРЕДНИМ АНТИКРЫЛОМ РАСХОД ЗА СЕЗОН	$19 000 10 КОМПЛЕКТОВ
ЗАДНЕЕ АНТИКРЫЛО РАСХОД ЗА СЕЗОН	$20 000 15 ШТУК
ВЫХЛОПНАЯ СИСТЕМА РАСХОД ЗА СЕЗОН	$26 000 54 КОМПЛЕКТА
КОМПЛЕКТ ДИСКОВ И ТОРМОЗНЫХ КОЛОДОК РАСХОД ЗА СЕЗОН	$48 000 40 КОМПЛЕКТОВ
РУЛЕВОЕ КОЛЕСО РАСХОД ЗА СЕЗОН	$40 000 ДО 8 ШТУК
ВЫПОЛНЕННЫЕ ИЗ ТИТАНА И УГЛЕПЛАСТИКА РЫЧАГИ ПЕРЕДНЕЙ ПОДВЕСКИ РАСХОД ЗА СЕЗОН	$100 000 20 ШТУК
РЫЧАГИ ЗАДНЕЙ ПОДВЕСКИ РАСХОД ЗА СЕЗОН	$120 000 20 КОМПЛЕКТОВ
ПОЛУАВТОМАТИЧЕСКАЯ КОРОБКА ПЕРЕДАЧ РАСХОД ЗА СЕЗОН	$130 000 10 ШТУК

1,7

СЕКУНДЫ – СРЕДНЕЕ ВРЕМЯ РАЗГОНА БОЛИДА "ФОРМУЛЫ-1" ДО 100 КМ/Ч. ВРЕМЯ ТОРМОЖЕНИЯ СО 100 КМ/Ч – 1,4 СЕКУНДЫ

САМЫЙ НЕЛЕПЫЙ СХОД С ДИСТАНЦИИ – 2

Знаменитый английский гонщик Найджел Мэнселл за свою карьеру выиграл 31 Гран-при. Побед было бы еще больше, если бы 2 июня 1991 года в Монреале британец, лидируя на последних метрах гонки, не решил поприветствовать зрителей. Мэнселл поднял руку, чтобы помахать трибунам, и в этот момент случайно заглушил двигатель своего Williams. В итоге он помахал рукой и проносящимся мимо болидам соперников.

1979 / Ensign N179

Еще одна попытка охладить мотор. Пилот команды Ensign гордо вез перед собой сразу три радиатора. Похоже, эта ноша была для болида слишком большой – машина даже ни разу не прошла квалификацию.

1981 / Williams FW07D

Если 6-колесный Tyrrell из 70-х сгубило нежелание шинников делать для него эксклюзивную резину, то FW07D похоронил официальный запрет на 6-колесные машины. А жаль, у него был привод на все 4 задних колеса и неплохие шансы на успех.

2014 / Scuderia Toro Rosso STR9

Носовой обтекатель этого болида выглядел так, что иные девушки густо краснели, а соперники на трассе нервничали, видя, что сзади к ним подбирается эта штука. К сожалению, побед в свой единственный сезон "хреноносец" не снискал.

...ПОСЛЕ

2015 / Mercedes F1 W06 Hybrid

Так выглядит самая быстрая машина нынешнего сезона, именно на ней ездят Льюис Хэмилтон и Нико Росберг. Чтобы вписаться в 700 кг веса, из углепластика сделали не только монокок и корпус, но и элементы подвески, тормозов, сцепления, коробки передач, сиденье и даже руль. Приводит в движение машину гибридная установка из турбированного двигателя объемом 1,6 литра и электромотора.

ДЕЙСТВУЮЩИЕ ЛИЦА

Дженсон Баттон

Великобритания

ОТКУДА: КОМАНДА MCLAREN HONDA

ЧЕМПИОН МИРА В КЛАССЕ "ФОРМУЛА-1" (2009). УЧРЕДИТЕЛЬ БЛАГОТВОРИТЕЛЬНОГО ФОНДА THE JENSON BUTTON TRUST, ПОСОЛ МАРОК ROLLS-ROYCE И TAG HEUER

Когда мы видим твою машину на старте, что в этот момент происходит в твоей голове?

Стараюсь, чтобы ничего лишнего там не происходило. Хорошо тронуться не так просто, нужен баланс, потеря которого грозит тем, что тебя обойдут. Я жду старта и пытаюсь стартовать в тот же миг, когда загорится зеленый. Вот и все мои мысли в момент начала гонки.

Что бы ты изменил в "Формуле-1"?

Не знаю... Я думаю, работа гонщика — не только ездить на машине, но и уметь подстраиваться под новые правила в гонках. Я бы просто хотел всегда помнить эти правила, какими бы они ни были. Чтобы, если вдруг в гонке у меня пропадет связь с инженером, я сам знал, что можно делать, а что нет.

ТОЛЬКО МЫ С ОГНЕМ

Некоторые моменты из истории "Формулы-1" могли бы украсить фильм "Безумный Макс: Дорога ярости". Например, 18 октября 2009 года два горячих финна буквально зажгли на Гран-при Бразилии: Хейкки Ковалайнен, раньше времени стартовав с пит-стопа, вырвал заправочный шланг — его McLaren помчался вперед с этим "хвостом", окатив бензином Ferrari шедшего следом Кими Райкконена. Топливо вспыхнуло, на несколько секунд превратив машину Кими в огненный шар, но надо отдать Райкконену должное — он не только не остановился, но даже и скорость не сбросил. Первой личной машиной Кими была наша "Лада", его такой ерундой не испугать.

"Черный уикэнд": 3 худших дня в истории "Формулы"

4 аварии и 2 смерти превратили Гран-при Сан-Марино-1994 в трагедию, которую весь мир увидел в прямом эфире.

29.04.1994, 13:14

Айртон Сенна, проводящий дебютный сезон за Williams, завершает свой самый быстрый круг квалификации, когда его земляк Рубенс Барикелло из команды Jordan на скорости 225 км/ч врезается в ограждение. Придя в себя, первым Барикелло увидел примчавшегося к нему Сенну. Барикелло отделался незначительными травмами, но Айртон плакал: нервы гонщика и так были на пределе из-за непредсказуемого поведения его новой машины.

30.04.1994, 13:18

Айртон в паддоке пытается найти оптимальные настройки для непослушного болида, когда по треку передают: Роланд Ратценбергер из Simtek на скорости 314,9 км/ч влетел в стену. Сенна закрывает лицо руками — Роланд испытывал те же проблемы с управляемостью и жаловался механикам: "Болид такое вытворяет!" Гибель гонщика на трассе означала отмену Гран-при, но смерть Роланда фиксируют уже в госпитале, так что гонка может состояться.

40

СЕКУНД ОТКРЫТОГО ПЛАМЕНИ ВЫДЕРЖИВАЕТ ОГНЕУПОРНЫЙ КОСТЮМ ПИЛОТА

75

ЛИТРОВ НА 100 КМ — РАСХОД ТОПЛИВА У МАШИН ВО ВРЕМЯ ГОНКИ. ОБЪЕМ ТОПЛИВНОГО БАКА БОЛИДА — 200 Л, ОН СДЕЛАН ИЗ ПРОРЕЗИНЕННОЙ ТКАНИ И КЕВЛАРА

01.05.1994, 14:00

Очевидцы говорят, что никогда не видели Сенну таким подавленным. Старт гонки добавил негатива: Юрви-Ярви Лехто из Benetton заглох и в него влетел Педро Лами из Lotus; удар был такой силы, что оторвавшееся колесо вылетело на трибуну, ранения получили 9 человек. Пока с трассы убирали обломки, перед лидировавшим Сенной выехала машина безопасности. Утром того дня Айртон уже жаловался организаторам, что из-за медленного темпа движения этого Opel Vectra у болидов остывают шины, что плохо сказывается на сцеплении. Но правила не изменили, и первые пять кругов болиды едут за Opel. Когда машина безопасности ушла с трассы, Сенна газанул — и через полтора круга, на скорости 300 км/ч, его машину сорвало с траектории в повороте "Тамбурелло". Одна из самых ярких звезд в истории "Формулы" погасла навсегда.

Что стало причиной аварии: "сырая" машина, холодная резина, трубка, которую вварили в рулевой механизм, чтобы обеспечить Сенне более удобную посадку, или ошибка пилотирования — точно не известно до сих пор. ■

У НЕГО ДУША — БОЛИД

Вся подноготная чемпиона мира в "Формуле-1": как выглядят бицепсы Льюиса Хэмилтона, что он думает о своих песнях и когда собирается на пенсию.

ТЕКСТ: ПОЛ УИЛСОН ФОТО: DAVID CLERIHEW

Я очень надеюсь, что съемка получилась хорошо", — с нажимом говорит нам полуголый Льюис Хэмилтон. И держит мхатовскую паузу. Все в студии замирают вместе с ним. Потом Льюис улыбается уголками губ: "Я не женат, так что мне не помешают новые фотки на Tinder" (онлайн-сервис знакомств — МН).

"Хэмилтон прибыл в отель в Лондоне после перелета из Испании, чтобы, как говорят, спасти свои отношения с Николь Шерзингер" (поп-певица из США, ее роман с автогонщиком длился с 2007 года по февраль 2015-го — МН), — это сообщил "бульварный" сайт Mail Online этим утром. И это неправда. Действующий чемпион "Формулы-1" прилетел, чтобы сделать кое-что более удивительное: сняться с обнаженным торсом для обложки Men's Health.

Почему мы решили сделать именно такую обложку? Мы все знаем, как у пилотов "Формулы-1" устроены голова, шея и кисти рук. Но остальные части их тел скрываются под мешковатыми комбинезонами. Легендарный гонщик Джеймс Хант на вершине своей славы в конце 70-х не гнушался фотографироваться с голым торсом — а еще в компании полуодетых моделей, с выпивкой или сигаретой в руке (ну или и с тем и с другим). Времена изменились, сегодняшние пилоты — серьезные и чрезвычайно одетые ребята. Но Хэмилтон готов к экспериментам, он привык выбиваться из общего ряда.

Мулат-коротышка из английского захолустья, начинавший карьеру на потрепанном карте "с чужого плеча" и заработавший самую престижную награду в автогонках — дважды! Глубоко верующий человек, который на трассе надеется на защиту бога ("Ну, ты ведь знаешь, "Формула-1" опасна. Пилоты погибают"), хотя на самом деле за его безопасность отвечают самые продвинутые автоконструкторы в мире. Ну и, наконец, первый пилот "Формулы" на обложке Men's Health.

ЧЕМПИОН

После съемки Льюис обедает — куриная грудка, томатная сальса, овощи, стакан воды. Мы же записываем все на диктофон. "Да, съемка — это было что-то новенькое, — говорит он, откладывая в сторону нож и вилку (Хэмилтон никогда не говорит с полным ртом. У него отменные манеры). — Интересно, что из этого получится. Мне бы хотелось убедиться, что все выглядит достойно".

Хэмилтон — перфекционист во всем. Он — единственный пилот в истории F1, который выигрывал хотя бы одну гонку в каждом из сезонов на протяжении своей карьеры. И он стал первым, кто восходил на пьедестал в финале каждой из первых девяти гонок своего первого сезона. Сейчас он пятый в рейтинге обладателей Гран-при "Формулы" всех времен, в его активе уже 38 трофеев (все регалии мы приводим на момент сдачи этого номера МН в пе-

ЛЬЮИС КАРЛ ДЭВИДСОН ХЭМИЛТОН

РОДИЛСЯ: 07.01.1985

МЕСТО РОЖДЕНИЯ: СТИВЕНИДЖ, ВЕЛИКОБРИТАНИЯ

РОСТ: 174 СМ

ВЕС: 67–69 КГ

НАГРАДЫ: ДВУКРАТНЫЙ ЧЕМПИОН МИРА (2008, 2014); ОБЛАДАТЕЛЬ ПРЕМИИ ИМЕНИ ЛОРЕНЦО БАНДИНИ И ПАМЯТНОГО ТРОФЕЯ ХОТОРНА; КАВАЛЕР ОРДЕНА БРИТАНСКОЙ ИМПЕРИИ

БОЛЬ В МЫШЦАХ, ТЫ ЕЕ ЧУВСТВУЕШЬ — НАСЛАЖДАЙСЯ ЕЮ, ИМЕННО ОНА ПОМОЖЕТ ТЕБЕ ПЕРЕСЕЧЬ ФИНИШНУЮ ЧЕРТУ ПЕРВЫМ”

чать, это начало июля 2015 года). А если в этом году у него получится все, что он задумал, то он может переместиться на третью строчку, вслед за Аленом Простом (51 Гран-при) и Михаэлем Шумахером (91 Гран-при).

В конце концов, он уже стал самым богатым спортсменом Великобритании с состоянием в 68 млн фунтов стерлингов (оценка за 2014 год). Что касается главной строчки в списке побед, то тут четыре подряд чемпионских титула Себастьяна Феттеля из Red Bull (2010–2013) затмевают достижения и Льюиса, и вообще всех действующих пилотов “Формулы-1”. Но в прошлом году Хэмилтону удалось второй раз подняться на высшую ступеньку пьедестала, и теперь все прожекторы вновь направлены на него.

Весь список его титулов и достижений не поместился бы и на той его руке, что еще свободна от татуировок — а ведь до конца карьеры автогонщику еще далеко. В январе этого года Льюис преодолел важный рубеж: ему исполнилось 30 лет. “Я не очень-то радовался приближению этой даты, а за несколько часов до наступления 7 января я вообще подумал: вот, это последние мгновения эпохи “мне 20 с чем-то”. Но день рождения прошел, а ничего не изменилось. Я вообще не чувствую себя старше”.

АТЛЕТ

Что ж, не знаем, что у Льюиса в душе, а тело в такой же (если не в лучшей) форме, что и десять лет назад. "Ну, я ведь спортсмен, хотя публика как-то не очень осознает тот факт, что пилоты "Формулы-1" — в первую очередь именно спортсмены, атлеты. Я регулярно и интенсивно прорабатываю на тренировках все группы мышц, поскольку участие в гонках — это перегрузки, физический труд. Пульс — 150–160 ударов в минуту все то время, пока ты за рулем, а на квалификационных заездах и вовсе 180–190. А еще ты все время должен управлять своим весом. Существует определенный лимит, он зависит от того, насколько тяжелой будет машина. В прошлом году мне пришлось сбросить шесть килограммов, с 73 до 67. Это было ой как непросто, у меня и так практически не было лишнего веса".

Впрочем, Хэмилтон не против тренировок и даже находит в них определенную прелесть — в моменты, когда к нему приковано внимание общественности. "Длинная пробежка, поездка на велосипеде или на беговых лыжах позволяют побыть вдалеке от всего этого шума. В это время я разговариваю только сам с собой. Я говорю себе: "Боль в мышцах, ты ее чувствуешь — наслаждайся ею, именно она поможет тебе пересечь финишную черту первым". Ну и вообще, если у тебя неудачный день — отправляйся на пробежку. День это уже не изменит, а твое отношение к нему — вполне".

Каждый раз, когда пилоты F1 притормаживают и входят в поворот, на них действуют перегрузки от 3,5g до 6g (это больше, чем при посадке космического корабля!). Так что на следующее утро после гонки у каждого спортсмена сильно болит шея. В молодости Хэмилтон повсюду ходил в своем шлеме, чтобы укрепить шейные мышцы — а еще он привязывал к нему разные грузы, привлекая удивленные взгляды. Сейчас у него другой подход: "Надеваю шлем, на макушку устанавливаю отягощения в 10 кг, что дает в сумме около 13 кг. Ложусь на скамью для жима так, чтобы голова свешивалась за край, и вращаю ею в разные стороны. Но даже с такой подготовкой на следующий день после заезда шея крутится со скрипом и болью".

Пока мы болтаем, скудный обед Хэмилтона остывает. "Ничего страшного. Я и так ем немного, — говорит он. — Честно? Иногда бывает денек, когда мне наплевать на режим, хочется просто валяться на диване, смотреть телик и есть всякую дрянь. Но это редкость". Зато недавно он окончательно бросил употреблять сладкие газированные напитки (привет, Red Bull!) и теперь чувствует себя "намного посвежевшим": "Такие мелочи тоже имеют значение".

ПЕВЕЦ

"Формула-1" — не то чтобы молодежный спорт, но Хэмилтон добился в нем практически всего, о чем можно мечтать, еще до 30 лет. Видит ли он себя в кресле болида еще через 9 лет? "Не думаю. В гонках столько всего прекрасного, но год длится так долго! Ты начинаешь тренироваться в декабре; затем с конца января и весь февраль идут тестовые заезды; а потом начинается сам сезон. Ты уезжаешь из дома на полтора месяца, потом возвращаешься на пару дней и уезжаешь снова. Ты постоянно в дороге. "Формула-1" не останавливается. Когда сезон заканчивается, уже на следующий день я еду на завод, чтобы вместе с инженерами работать над кокпитом модели следующего года. Не знаю, смогу ли я вынести еще девять лет такой жизни".

Внимание — он с большей страстью говорит о музыке, чем об автогонках! Правда, пока Льюис утверждает, что это не следующая ступенька в его карьере, а "занятие, которое помогает расслабиться". Но Хэмилтон написал уже 80 песен в разных жанрах и работает над ними по мере возможности — иногда он бронирует студию звукозаписи на воскресную ночь после гонки, когда другие пилоты празднуют или восстанавливаются. "Знаете, как людям обычно не нравится их голос на видео? Вот так и я со своей музыкой. Когда ты слушаешь Адель или Бейонсе, тебе хочется плакать от удовольствия. Они в Высшей лиге. Я же... Я планирую попасть... ну, в приличную лигу".
Но сначала главное: "Идет очередной сезон. Я хочу победить". ■

ГИД ПО ТАТУИРОВКАМ ЛЬЮИСА ХЭМИЛТОНА

"Мне нравятся мои тату, — говорит Льюис. — Каждая из них исполнена смысла. Я глубоко верующий человек, что и отражается в сюжетах на моей коже:

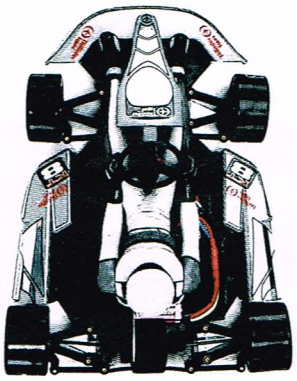
1. На правом плече у меня "Пьета", скульптура Микеланджело — дева Мария с телом Иисуса.
2. На правой руке — Пресвятое Сердце Иисуса Христа.
3. "Мощный сверх меры" (Powerful beyond measure) на груди — кусок цитаты из Мэрианн Уильямсон, американского проповедницы.
4. На груди — компас, поскольку церковь указывает мне путь.
5. Семья также значит много для меня, так что это слово (Family) написано у меня на плече.
   А "Вера" (Faith) — это понятно.
6. На спине у меня крест и крылья ангела: что бы ни подкинула тебе жизнь, поднимись над этим".

Импульс

ЕЩЕ ПЯТЬ ФАКТОВ В ПРИДАЧУ К ИЗЛОЖЕННЫМ В ПРЕДЫДУЩЕМ РАЗДЕЛЕ

8

ЛЕТ БЫЛО ЛЬЮИСУ ХЭМИЛТОНУ, КОГДА ОН НАЧАЛ ОДЕРЖИВАТЬ ПОБЕДЫ В КАРТИНГЕ. В 13 ОН УЖЕ ЗАКЛЮЧИЛ СВОЙ ПЕРВЫЙ КОНТРАКТ С КОМАНДОЙ F1 — MCLAREN. ЕЩЕ БОЛЬШЕ О ГЕРОЕ НАШЕЙ ОБЛОЖКИ — НА СТР. 114



15 000 000 000

ДОЛЛАРОВ — ГОДОВОЙ ОБОРОТ МИРОВОЙ ИНДУСТРИИ СЕКС-ИГРУШЕК. КАКИМИ НОВИНКАМИ ПОРАДОВАТЬ СВОЮ ПОДРУГУ — ВИНТОВКИНА СОВЕТУЕТ НА СТР. 88

Подчеревок

НИЖНЯЯ ЧАСТЬ СВИНОЙ БРЮШИНЫ, ФАКТИЧЕСКИ — СЛОЙ САЛА С МЯСНЫМИ ПРОЖИЛКАМИ. ПОЧЕМУ ВРЕМЯ ОТ ВРЕМЕНИ СЪЕДАТЬ САМЫЕ ЖИРНЫЕ КУСКИ ЖИВОТНЫХ ПОЛЕЗНО — ВЫЯСНИ НА СТР. 82

400%

НА СТОЛЬКО ВЫРОСЛО ПОТРЕБЛЕНИЕ АНТИДЕПРЕССАНТОВ В США ВСЕГО ЗА ДВАДЦАТЬ ЛЕТ (С 1988 ПО 2008 ГОД). КАК СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ БЕЗ ВСЯКОЙ ФАРМАЦЕВТИКИ — ВЫЯСНИ НА СТР. 96

450

МЛН ЧЕЛОВЕК — МИРОВАЯ ТЕЛЕАУДИТОРИЯ ГОНОК "ФОРМУЛЫ-1". ПОЧЕМУ НАБЛЮДАТЬ ЗА ЗАЕЗДАМИ ЛУЧШИХ ПИЛОТОВ МИРА ТАК ИНТЕРЕСНО — ОБЪЯСНЯЕМ НА СТР. 103

реклама 16+.

HARDLABZ
#ТВОЙ
ВЫБОР
#HARDLABZ
ДЖИГАН
ПРОДУКЦИЯ СЕРТИФИЦИРОВАНА
HARDLABZ
KOLOSSUM
ADVANCED LEAN GAINER
CHOCOLATE
5 lb / 2270g
AMINOZ
325 TABLETS
MAG
MICRONIZED GLUTAMINE
HARDLABZ
HARDLABZ
HARDLABZ

УТОПИ

ФОТО: CORBIS / EAST NEWS, GETTYIMAGES.RU, DIOMEDIA, RAFTING.CO.UK

СВОИ ПЕЧАЛИ

Просвещенный Запад захлестнула волна моды на mindfulness meditation (“медитацию осознанности”) — технику, которая избавляет от стресса. Кое-где эта волна дошла и до России. Но стоит ли часами кряхтеть в позе лотоса, если любимые нами экстремальные развлечения дадут ровно тот же эффект?

ТЕКСТ: МАРК БЭЙЛИ

ВОТ ХОРОШАЯ НОВОСТЬ ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ ВЕРНУТЬ КОНТРОЛЬ НАД СВОЕЙ ИЗМУЧЕННОЙ ПСИХИКОЙ. "ПРИКЛЮЧЕНИЯ ЗАСТАВЛЯЮТ ТЕБЯ ЖИТЬ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС, ПРИМИРЯЮТ С СУДЬБОЙ И ОЧИЩАЮТ СОЗНАНИЕ ОТ НАВЯЗЧИВЫХ МЫСЛЕЙ, — СООБЩАЕТ ПСИХОЛОГ ЭРИК БРАЙМЕР ИЗ УНИВЕРСИТЕТА КВИНСЛЕНДА. — ТО ЕСТЬ ЭКСТРЕМАЛЬНЫЙ ОПЫТ ОБЕСПЕЧИВАЕТ ТУ ЖЕ САМУЮ "ОСОЗНАННОСТЬ СУЩЕСТВОВАНИЯ", ЧТО И MINDFULNESS MEDITATION". ПОТРАТЬ СВОЙ ОТПУСК НА КАКУЮ-НИБУДЬ ЗАБАВУ ИЗ НАШЕГО СПИСКА — И ВОЗВРАЩАЙСЯ ДОМОЙ СО СПОКОЙНОЙ И ЯСНОЙ ГОЛОВОЙ.

АДСКАЯ НОЧЬ С "МОРСКИМИ КОТИКАМИ"

Пристрели свой стресс — проведи неделю в компании ветеранов американского спецназа

■ **Адреналин** Когда ты ведешь ближний бой с "калашом" в руках, о встрече с клиентами и налоговых счетах забываешь напрочь. "Ты дойдешь до последней черты, а потом перешагнешь через нее", — говорит Дон Шипли, бывший "морской котик" ВМС США. Дон знает свое дело: он участвовал в спецоперациях в Африке, Либерии, Афганистане и Пакистане. Отслужил 24 года, но сейчас в отставке. Изюминкой твоего приключения станет "Адская ночь" — целые сутки испытаний (с 7 утра и на 24 часа). Сначала ветераны профессионально доведут тебя до физического истощения (ты будешь стрелять, бегать, подтягиваться, а еще тебе будут недовольно орать в лицо, прям как в фильмах). А в финале ты отправишься на тяжелую ночную спецоперацию. Вот такая тут "прочистка чакр".

■ **Дзен** Буддистская техника, известная как медитация на физический дискомфорт, учит преодолевать любую боль в теле: ты принимаешь тот факт, что боль, как и стресс, — всего лишь ощущение; ты фокусируешься на боли и ее источнике, "пропускаешь" это сквозь себя и "отпускаешь в пространство". А что дает неделя с "морскими котиками"? Дон Шипли отвечает: "Мы научим никогда не сдаваться, не обращать внимания на суету и плевать на боль и усталость". "Боль — она только в твоем сознании, когда ты идешь к цели, в голове нет места для таких ощущений, — подтверждает Майк Кларк, который прошел курс "котиков" аж пять раз.

■ **Подготовься** Голова всегда сдается раньше, чем тело, так что тебе нужны упражнения, которые укрепляют и физическую, и психическую выносливость. Например, подойдет круговая тренировка с собственным весом до отказа. Вот тебе схема: 10 берпи, 20 выпадов, 10 подтягиваний и 10 отжиманий — делай все по кругу без остановки, пока не умрешь. А умрешь — сделай еще пару таких кругов и потом уже падай.

■ **extremesealexperience.com**

ДОСТОЙНАЯ ЗАМЕНА

■ **Выживай** Пройди курс "7 дней в спецназе" на тренировочной базе в Подольском районе Московской области. Приучи свое тело и мозг действовать четко, по-военному. **kavrus.ru**

■ **Бей** Дисциплина и боль — вот что ждет тебя на недельных курсах в лагере тайского бокса на острове Пханган (Таиланд). **diamondmuaythai.com**

НА ВОДНЫХ САНКАХ ПО ШОТЛАНДИИ

Отстирай свою психику в водоворотах горной реки Спин

■ **Адреналин** Ты пронесешься по бушующим речным порогам (с названиями вроде "Металлюга" и "Котел") на ривербаге (river bug) — надувной помеси одноместного плота и санок. "Ущелье, в котором теснится река, тянется целых три километра — выйти раньше с маршрута невозможно", — подбадривает Бен Старки из компании Vertical Descents, которая устраивает такие приключения.

■ **Дзен** Осознанное размышление (часть практики mindfulness meditation) — это сосредоточение на одной мысли и очищение

ДАЙВИНГ В СЕНОТАХ

Оставь ворох проблем в мексиканской подводной пещере

■ **Адреналин** Сеноты — это заполненные водой провалы в земле, которые образовались от обрушения сводов известняковых пещер на полуострове Юкатан в Мексике. Майя считали их священными вратами в царство мертвых, но сегодня это врата к твоим приключениям. Погружение в Дос Охос ("Два глаза") и Каверна де Мурчелагос ("Пещеру летучих мышей") позволит тебе победить клаустрофобию и боязнь темноты (ну а еще ты вдоволь налюбуешься сталактитами).

■ **Дзен** Гуру медитации советуют концентрировать внимание на движении воздуха в организме — следить, как через ноздри он уходит куда-то в область живота. Такая техника позволяет перестать беспокоиться о ерунде и избавиться от стресса. Контролируемое дыхание под водой имитирует эту практику. "Тебе необходимо управлять своим состоянием в каждый момент погружения, не дергаться, снижать беспокойство, следить за каждым вдохом и выдохом — а это и есть медитативное осознанное дыхание, — поясняет дайвер-экстремал Энди Торбет.

■ **Подготовься** Дайверам следует научиться плавать по-лягушачьи, чтобы не поднимать ил со дна сенота. Торбет рассказывает: "Стиль похож на брасс, но колени согнуты под прямым углом, чтобы ноги держались дальше от дна". Попрактикуйся в бассейне перед поездкой.

■ **divecenotesmexico.com**

ДОСТОЙНАЯ ЗАМЕНА

■ **Дал трещину** Погляди, как испаряются все твои тревоги, пока ты плаваешь в трещине Силфра (Исландия), которую исландцы выдают за разлом между североамериканской и евразийской тектоническими плитами. dive.is

■ **Ищу старье** Отправляйся в глубины Балтийского моря на поиски останков кораблей времен Второй мировой. baltika-diving.ru

сознания от всякого мусора. "А когда ты летишь сквозь пенящуюся воду на резиновых санках, твой мозг сам отбрасывает все бесполезное и фокусируется на главной задаче. Все в голове становится невероятно четким. Запомни это ощущение и повторяй его, когда вернешься домой, — сможешь эффективнее планировать свое время, а письма, которые непрерывно валятся в почту, больше не будут так отвлекать", — твердит Ронда Коэн, спортивный психолог Университета Миддлсекса (Великобритания).

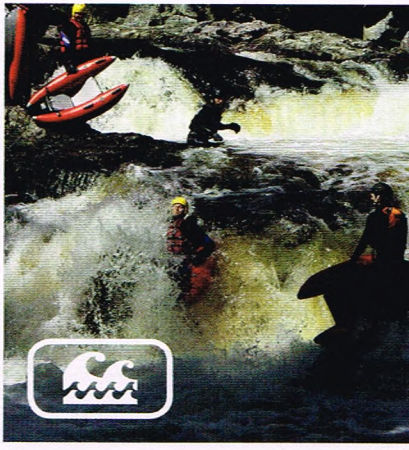
■ **Подготовься** Приведи себя в форму, которая нужна для этого сплава. Тренер и основатель компании No1 Fitness Бен Камара рекомендует набор из таких вот упражнений: "Подъемы на носки, запрыгивания, русские скручивания, медвежье ползание и трастеры. Каждое упражнение — четыре подхода по 40 секунд. Занимайся дважды в неделю в течение шести недель. И будешь готов покорить любую реку".

■ **verticaldescents.com**

ДОСТОЙНАЯ ЗАМЕНА

■ **Скажи стрессу: "Катунь"** Перепрограммируй свой мозг, пройдя суровые пороги реки Катунь на Алтае. Ты будешь слишком занят, орудуя веслом, и точно уж не станешь волноваться о проблемах, которые остались дома. altay-travel.ru

■ **Пытка водой** Отправься на каньонинг в долину Эцталь в Австрии. Пробираясь сквозь гроты, спускаясь по веревкам через водопады, ты поймешь, что в жизни есть более важные занятия, чем доводить себя до нервного истощения из-за предстоящей презентации. rafting-oetzal.at



"ДЫРА В АД" УХОДИТ ПОД ЗЕМЛЮ НА 828 МЕТРОВ

ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ СПЕЛЕОЛОГИЯ В ШВЕЙЦАРИИ

Научись контролировать разум и тело, пробираясь по знаменитой пещере Хёллох

■ **Адреналин** Спустись в кромешную тьму, попади в закрытое пространство, изучи подземные красоты — в общем, прими участие в двухдневной экспедиции по системе карстовых пещер протяженностью 200 км в Гларнских Альпах в Швейцарии. А чтобы было интереснее, знай: "Хёллох" переводится как "дыра в ад".

■ **Дзен** Протискиваясь по узким ходам, освещая путь с помощью налобного фонарика, ты будешь меньше полагаться на свое зрение и больше ориентироваться на ощупь. Опыт, который ты получишь в пещере, схож с тем, что люди приобретают во время медитации: закрыв глаза, ты прислушиваешься к ощущениям во всех частях тела по очереди и пытаешься управлять ими — чтобы в конце концов научиться снимать стресс лишь одним сосредоточением воли.

■ **Подготовься** "Учись ползать, опираясь на локти и пальцы ног, а не на животе. Нужно минимизировать трение, так ты будешь тратить меньше сил", — советует Найджел Аткинс из компании Caver Training.

■ **trekking.ch**

ДОСТОЙНАЯ ЗАМЕНА

■ **На пике возможностей** Отточи свое самосознание в схватке с волнами и темнотой в походе на каяке сквозь сужающиеся морские пещеры на побережье Пемброкшира (Англия). mayberrykayaking.co.uk

■ **Темное дело** Исследуй систему пещер на территории Пинежского заповедника (Архангельская область). vptour.ru

ХЕЛИ-БАЙКИНГ В НОВОЙ ЗЕЛАНДИИ

Учись жить настоящим, пока несешься с горы Ремаркаблс

■ **Адреналин** Сначала ты поднимешься на вертолете на высокогорное плато (пик Бен Кручан, 2000 метров), а потом с ветерком съедешь оттуда: по заснеженным каменистым тропкам и скрипучим подвесным мостам. "Риск вполне реален, — говорит одна из основателей компании Himalayan Single Track Дженни Конт. — Но хели-байкинг — это настоящее приключение, в котором райдер прощупывает пределы своих возможностей в незнакомых ему местах".

■ **Дзен** Одно из упражнений в медитации осознанности заключается в том, чтобы, погружаясь в себя, научиться жить здесь и сейчас. Метод таков: фокусировать свое внимание на пяти вещах, которые сейчас рядом, и не обращать внимания ни на что другое. Метод помогает перестать волноваться о будущем, которое ты все равно не можешь контролировать. Когда ты вывалишься из вертолета с велосипедом и покатишь вниз, ты будешь жить исключительно в настоящем. Если сможешь справиться с острыми камнями и опасными буграми, то и остальные препятствия в жизни тебе нипочем.

■ **Подготовься** "Спускаясь с горы, не напрягай руки и ноги, держи их чуть расслабленными и используй как амортизаторы. Еще один совет: стой на педалях, сместив тело назад", — рекомендует Ганс Рей, легенда маунтинбайка.

■ **vertigobikes.co.nz**

ДОСТОЙНАЯ ЗАМЕНА

■ **Крепче держись за руль** Пробуй свои силы на семикилометровой трассе байк-парка "Горки" в Красной Поляне (Сочи): здесь найдутся препятствия для профессионалов и для новичков. **gorkygorod.ru**

■ **Колесо, обозрение** Скатись с высоты 555 метров на горном курорте Невис-Рендж в Шотландии. А потом иди к подъемнику, поднимись наверх. И снова. И снова. **bike.nevisrange.co.uk**

ЖЕЛЕЗНАЯ ДОРОГА В НЕБО

Замени обеденную прогулку на приключение в итальянских Доломитах

■ **Адреналин** В итальянских Доломитах ты покоришь местные зубастые пики, как заправский альпинист. Ведь там есть "виа феррата" — скальные участки, оборудованные металлическими конструкциями, чтобы их удобнее было преодолевать. Оставь простые развлечения обычным туристам и запишись в экспедицию (3–5 дней) на феррату Боккети Альте: будешь пробираться по скалам над расщелинами глубиной до километра.

■ **Дзен** Один из элементов медитации осознанности — осознанная ходьба: ты идешь, воспринимая сознанием каждый шаг и каждую деталь по дороге. Мыслей о работе или неудачной жене — ноль. Эта практика помогает научиться жить здесь и сейчас и освобождает от страхов о будущем. "Экстремальный опыт, когда ты сам отвечаешь за каждый свой шаг, учит тебя брать контроль над своей жизнью в свои руки и контролировать стресс", — твердит психолог Эрик Браймер.

■ **Подготовься** "Пусть твой хват будет более расслабленным. Знаю, это звучит нелогично, но такой прием спасет твои предплечья от перенапряжения", — рекомендует тренер по скалолазанию Робби Филлипс.

■ **discoverydolomites.com**

ДОСТОЙНАЯ ЗАМЕНА

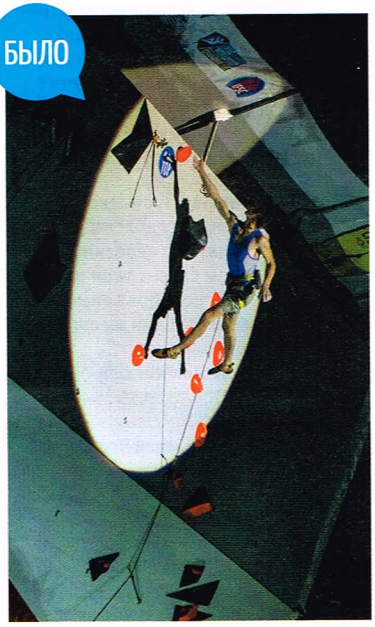
■ **С холодной головой** Все заботы отступят во время экспедиции по Лофотенским островам в Норвегии. Один из самых острых моментов — подъем по замерзшему водопаду. **alpineguides.no**

■ **Над пропастью** Испанская феррата Каминито Дель Рей тянется на 7,7 км — попробуй не испугаться глубоких ущелий и пройти этот маршрут. **caminitodelrey.info**

■ **Куда же ты полез** Возьми уроки скалолазания и преодолей отечественную феррату в Гуамском ущелье (Краснодарский край). **райский-край.рф.** ■

В АЛЬПАХ ПОСТРОИЛИ УЖЕ СВЫШЕ 1000 "ЖЕЛЕЗНЫХ ДОРОГ" — ВЫБИРАЙ!

БЫЛО



12 ИЮНЯ

XI ЧЕМПИОНАТ ЕВРОПЫ ПО СКАЛОЛАЗАНИЮ В ШАМОНИ

Чемпионат устроили на искусственном скалодроме, живописно красующемся на фоне Французских Альп в городке Шамони. Первое место на соревнованиях занял испанец Рамон Пигбланк, ну а российскому спортсмену Дмитрию Факирьянову (Екатеринбург) удалось вскарабкаться лишь до восьмого места.

■ **c-f-r.ru**

11 ИЮЛЯ

СОРЕВНОВАНИЯ ПО ВЕЙКБОРДИНГУ SUPRA BOATS PRO WAKE TOUR

Американский вейкбордер Харли Клиффорд победил в Калифорнии на последнем из трех этапов авторитетного турнира Supra Boats Pro Wake Tour (предыдущие два он тоже выиграл). "О, это был очень тяжелый финал", — признался в день победы Харли в своем фейсбуке.

■ **supraboats.blogspot.co.uk**

БЫЛО

БЫЛО

11–14 ИЮЛЯ

ОТКРЫТЫЙ ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО ФРИСТАЙЛУ НА БУРНОЙ ВОДЕ

На реку Тивдийка в Карелии съехались не только российские спортсмены: формулировка "открытый чемпионат" подразумевает участие и иностранных вейкбордеров. В итоге первое место среди мужчин занял Бартош Чаудерна из Польши. А на втором и третьем оказались российские спортсмены: Андрей Пестерев (Московская обл.) и Дмитрий Данилов (Москва).

■ **canoe-freestyle.ru**

ФОТО: EDDIE TAWKE / IFSC, SUPRA BOATS, ПРЕСС-СЛУЖБА СПОРТКОМПЛЕКСА "ЛУЖНИКИ"

БЫЛО

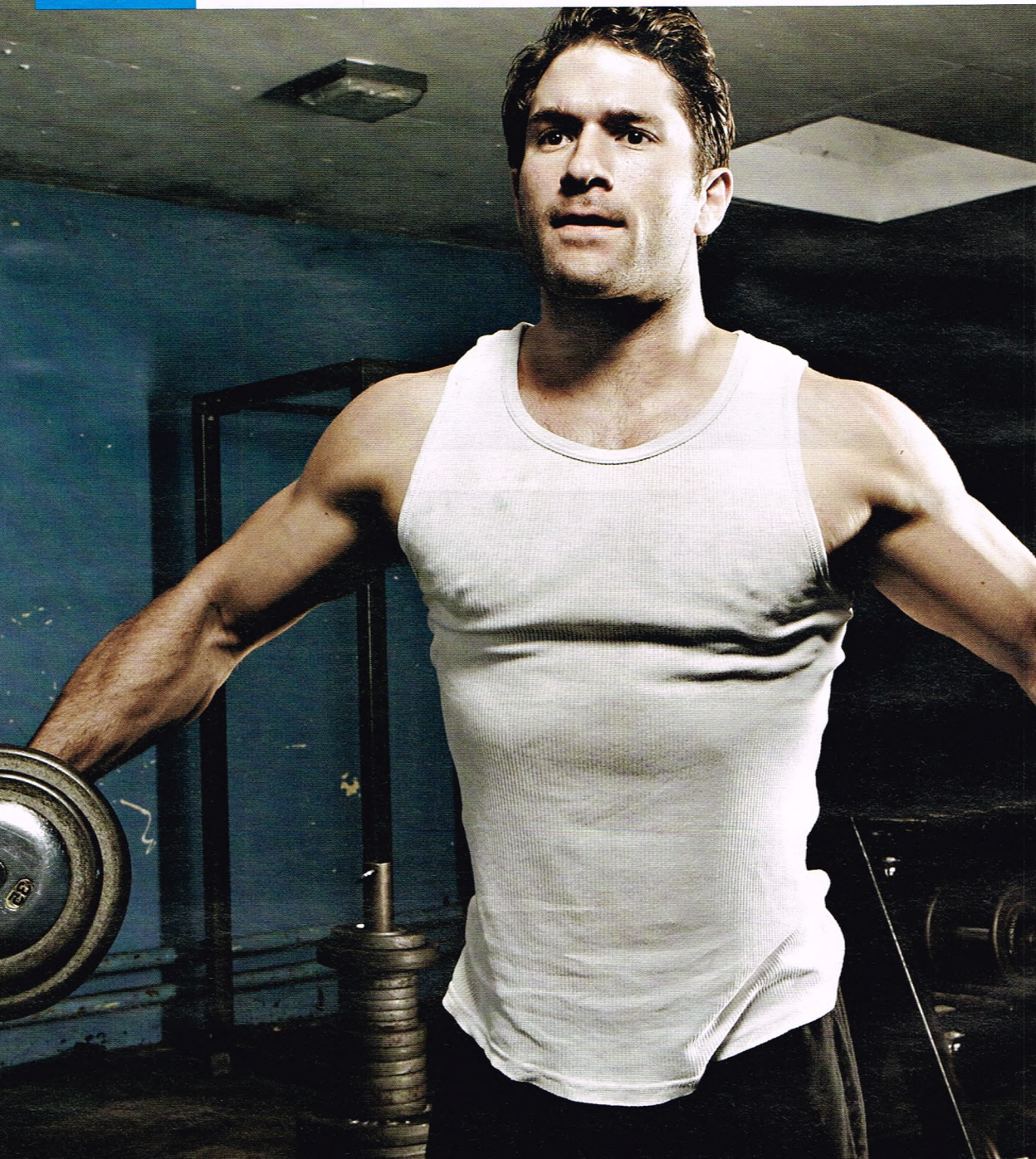
25 ИЮЛЯ

ЧЕМПИОНАТ РОССИИ ПО BMX-ФРИСТАЙЛУ

В столичный СК "Лужники" съехались самые талантливые райдеры страны, но Александр Никулин (Краснодар) в итоге показал самые впечатляющие акробатические трюки на велосипеде — ну и стал чемпионом России по BMX-фристайлу. Напомним тебе, что мероприятие прошло в рамках праздника экстремального спорта Moscow City Games: тут еще выступали брейкдансеры, проводили показательные выступления мастера паркура и выходили на арену рестлеры.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЬНОЙ ПРОДУКЦИИ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ
Реклама
18+
Алк 4,9%
ТРЁХГОРНОЕ
ПИВОВАРЕННАЯ МАНУФАКТУРА
ТРЁХГОРНОЕ
ORIGINAL
4,9%
ДЛЯ НАСТОЯЩИХ ФАНАТОВ

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТРЕНЕР



НАБОР МАССЫ '2015

ГОДОВАЯ ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОК

**ЭТАП V
ЧАСТЬ 1**

Привет! Перед тобой новый этап нашей годовой программы на мышечную гипертрофию. Что в нем нового? В любой долгосрочной программе, направленной на достижение одной цели, с течением времени возникает одна проблема. С одной стороны, чтобы избежать адаптации, необходимо видоизменять тренировочные стимулы. С другой — количество способов, гарантированно вызывающих мышечный рост, ограничено. Чтобы продолжать прогрессировать, нужно продолжать и продолжать (и продолжать!) экспериментировать с любыми тренировочными параметрами в любых возможных вариациях.

В этот раз свежими методами тренировки у тебя будут:

1 **Тяжелые силовые подходы**
Кластерные подходы давались тебе нелегко, но все равно величина рабочего отягощения была ограничена лишь 6–8-повторными максимумами. В ближайший месяц ты сможешь работать намного интенсивнее, чтобы вызвать рост сократительных мышечных структур, ответственных за предельную силовую работу.

2 **Работа до отказа**
Повторный метод, то есть выполнение силовых упражнений до мышечного отказа — один из трех основных способов развития силы. Он отлично способствует мышечной гипертрофии. Следующие четыре недели ты будешь выполнять немало "подходов до отказа" подряд, так что старайся подбирать рабочие веса правильно.

3 **Калистеника**
Даже не используя дополнительных отягощений, только с собственным весом, можно добиться внушительного мышечного развития — как, к примеру, у спортивных гимнастов.

4 **Статодинамика**
Эти — крайне мучительные, но очень полезные — подходы будут воздействовать на мышечные волокна, наиболее устойчивые к утомлению. Все подходы, обозначенные как СД, необходимо делать так:

- установи рабочий вес примерно на 30% от 1ПМ и включи секундомер;
- двигаясь очень медленно в середине амплитуды, дойди до ощущения нестерпимого жжения в рабочих мышцах, но не до отказа. Рабочий вес подобран правильно, если ты достигнешь жжения и захочешь остановиться в промежутке от 30 до 60 секунд;
- верни снаряд на место и отдохни 30 секунд;
- вновь продолжи, двигаясь все так же медленно, до отчетливого жжения;
- опять отдохни 30 секунд;
- сделай последний "рывок" до жжения в рабочих мышцах. Все — ты сделал 1 подход.

ЦЕННЫЕ УКАЗАНИЯ

1 Силовые подходы в Тренировку 1 и Тренировку 2 распределяй, исходя из двух вариантов:

- выбери постоянный вес, но будь уверен, что справишься со всеми подходами. Например, присед ТА по схеме 8*2 будет выглядеть так: 100 кг*2, 100 кг*2, 100 кг*2 и так далее;
- меняй вес, исходя из субъективных ощущений. Пока ты полон сил, старайся с каждым подходом немного увеличивать рабочий вес, начав с заведомо выполнимого. Как только тебе станет слишком тяжело, уменьши рабочий вес и продолжи. К примеру, жим штанги лежа с паузой по схеме 8*2 может выглядеть так: 80 кг*2, 90 кг*2, 100 кг*2, 110 кг*2, 100 кг*2, 100 кг*2, 90 кг*2, 80 кг*2.

2 Между всеми подходами и упражнениями отдых — до полного восстановления.

3 Как следить за тем, правильно ли ты делаешь подходы "до отказа"? У тебя не получится технически безукоризненно поднять вес большее количество раз, чем указано в программе.

ГРАФИК ЗАНЯТИЙ

У тебя будет 4 тренировки в неделю: 2 отчетливо силовые по характеру и 2 с работой до отказа и статодинамикой. Чтобы успевать восстанавливаться, проводи первые две тренировки через день (например, в понедельник и среду), а две последующие подряд — в пятницу и субботу.

УПРАЖНЕНИЯ

Тренировка 1	НЕДЕЛЯ 1	НЕДЕЛЯ 2	НЕДЕЛЯ 3	НЕДЕЛЯ 4
1. Присед ТА	6*3	5*4	8*2	4*8
2а. Тяга штанги в наклоне	6*3	5*4	8*2	4*8
2б. Жим штанги сидя широким хватом	6*3	5*4	8*2	4*8
3. Подъем гантелей на бицепс стоя	4*10 (до отказа)	3*15 (до отказа)	5*8 (до отказа)	2*20 (до отказа)
4. Отжимания от пола	2*max повторов	1*max повторов	3*max повторов	1*max повторов
5. Выпрыгивания из приседа	2*max повторов	1*max повторов	3*max повторов	1*max повторов
Тренировка 2				
1. Тяга с плинтов	6*3	5*4	8*2	4*8
2а. Жим штанги лежа с паузой	6*3	5*4	8*2	4*8
2б. Подтягивания обратным хватом	6*3	5*4	8*2	4*8
3. Трицепс в тренажере	4*10 (до отказа)	3*15 (до отказа)	5*8 (до отказа)	2*20 (до отказа)
4. Подтягивания в TRX	2*max повторов	1*max повторов	3*max повторов	1*max повторов
5. Гиперэкстензии одной ногой	2*max повторов	1*max повторов	3*max повторов	1*max повторов
Тренировка 3				
1. Жим ногами (СД)	2 сета	1 сет	3 сета	1 сет
2а. Тяга одной гантели в наклоне	4*12 (до отказа)	3*15 (до отказа)	5*8 (до отказа)	2*20 (до отказа)
2б. Отведения с гантелями стоя	4*12 (до отказа)	3*15 (до отказа)	5*8 (до отказа)	2*20 (до отказа)
3. Фронтальная тяга блока (СД)	2 сета	1 сет	3 сета	1 сет
4. Жим гантелей сидя (СД)	2 сета	1 сет	3 сета	1 сет
5. Сгибания на бицепс на скамье Скотта с гантелями (СД)	2 сета	1 сет	3 сета	1 сет
Тренировка 4				
1. Румынская тяга со штангой	5*7	4*10	6*6	3*12
2а. Жим гантелей на наклонной	4*12 (до отказа)	3*15 (до отказа)	5*8 (до отказа)	2*20 (до отказа)
2б. Вертикальная тяга обратным хватом	4*12 (до отказа)	3*15 (до отказа)	5*8 (до отказа)	2*20 (до отказа)
3. Сведения на грудь в тренажере (СД)	2 сета	1 сет	3 сета	1 сет
4. Вертикальная тяга широким хватом (СД)	2 сета	1 сет	3 сета	1 сет
5. Жим книзу на блоке (СД)	2 сета	1 сет	3 сета	1 сет

Присед ТА

Мышцы: КВАДРИЦЕПСЫ, ЯГОДИЦЫ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, ГОЛЕНИ, КОР

Положи штангу на верхнюю часть трапециевидной, поставь ноги на ширину плеч, сведи лопатки и подай грудь вперед **(А)**. Не отрывая пяток от пола, опустись в глубокий присед **(Б)**. Мощным движением вернись в исходное положение. Повтори.

Подъем гантелей на бицепс стоя

Мышцы: ДВУГЛАВАЯ ПЛЕЧА И ДРУГИЕ СГИБАТЕЛИ ПРЕДПЛЕЧЬЯ

Встань прямо, поставив ступни на удобную ширину. Возьми в руки гантели и разверни их ладонями вперед, руки едва заметно согни в локтях **(А)**. Напрягая бицепсы, по широкой дуге подними гантели к плечам **(Б)**. Плавно выпрями руки, вернувшись в стартовое положение. Повтори нужное количество раз.

Отжимания от пола

Мышцы: ГРУДНЫЕ, ТРИЦЕПСЫ, ДЕЛЬТОВИДНЫЕ, КОР

Встань в обычный упор лежа, поставив ладони на ширину плеч, а мыски на ширину таза. Напряги живот и ягодицы и выведи корпус в единую линию с ногами **(А)**. Согни руки и постарайся коснуться пола грудью **(Б)**. Выпрями руки и вернись в исходное положение. Повтори.

Упражнения выполняет **Георгий Соколов, тренер клуба "Планета Фитнес – Студия персонального тренинга"**

Тяга штанги в наклоне

Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, СРЕДНЯЯ ЧАСТЬ ТРАПЕЦИЕВИДНОЙ, ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ ДЕЛЬТОВИДНОЙ, КОР

Поставь ноги на ширину таза, возьмись за гриф хватом сверху на ширине плеч. С прямой спиной наклонись вперед и опусти гриф чуть ниже коленей **(А)**. Не меняя положения корпуса, подтяни гриф к нижней части живота и сведи лопатки **(Б)**. Выдержав секундную паузу, выпрями руки и вернись в исходное положение. Повтори.

Жим штанги сидя широким хватом

Мышцы: ДЕЛЬТОВИДНЫЕ, ТРЕХГЛАВАЯ ПЛЕЧА

Сядь на лавку с почти вертикальной спинкой. Возьми штангу хватом сверху шире плеч и подними ее к плечам, локти направь чуть вперед **(А)**. Огибая подбородок, выжми штангу вверх над макушкой **(Б)**. Подконтрольно вернись в исходное положение и повтори.

Выпрыгивания из приседа

Мышцы: КВАДРИЦЕПСЫ, ЯГОДИЦЫ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, ГОЛЕНИ, КОР

Держи руки перед собой (или сцепи в замок за затылком). Ступни поставь на ширину плеч. Глубоко присядь **(А)** и сразу же выпрыгни вверх **(Б)**. Мягко приземлись и, не останавливаясь, сразу же перейди к следующему повтору. Продолжи до окончания подхода.

Тяга с плинтов

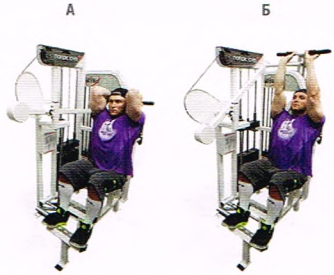
Мышцы: ЯГОДИЦЫ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, РАЗГИБАТЕЛИ ПОЗВОНОЧНИКА, КОР

Поставь штангу на две опоры, высотой 10–20 сантиметров. Подойди в ней вплотную, с прямой спиной подсядь и наклонись, взявшись за гриф **(А)**. Сделав вдох и задержав дыхание, синхронным движением ног и корпуса выпрямись и оторви штангу от опор **(Б)**. Не сгибая спины, аккуратно опусти штангу на опоры. Повтори.

Трицепс в тренажере

Мышцы: ТРЕХГЛАВАЯ ПЛЕЧА

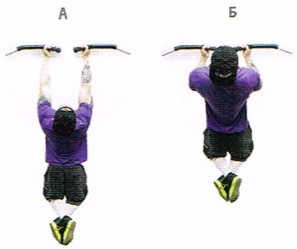
Устройся в тренажере, поставь руки на рукояти и выпрями спину **(А)**. Напрягая трицепсы, выпрями руки **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.



Подтягивания обратным хватом

Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, ДВУГЛАВАЯ ПЛЕЧА

Повисни на перекладине, взявшись за нее хватом снизу на комфортной ширине **(А)**. Сводя лопатки, подтянись как можно выше **(Б)**. Подконтрольно вернись на прямые руки и повтори.



Подтягивания в TRX

Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, СРЕДНЯЯ ЧАСТЬ ТРАПЕЦИЕВИДНОЙ, ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ ДЕЛЬТОВИДНЫХ, БИЦЕПСЫ

Возьмись за рукояти и, выведя ноги вперед, повисни, выпрями руки. Ладони разверни друг на друга **(А)**. Сводя лопатки, подтяни рукояти к боковым частям груди **(Б)**. Плавно вернись на прямые руки. Повтори.

Гиперэкстензии одной ногой

Мышцы: ЯГОДИЦЫ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, КОР

Устройся в тренажере для гиперэкстензий, чуть согнув рабочую ногу в колене, а свободную ногу поставив сверху упора. Руки держи перед собой, спину в поясничном отделе держи в положении естественного прогиба **(А)**. Растягивая мышцы задней поверхности бедра, наклонись так низко, как сможешь **(Б)**. Вернись в исходное положение и повтори.

Жим штанги лежа с паузой

Мышцы: ГРУДНЫЕ, ТРИЦЕПСЫ, ДЕЛЬТОВИДНЫЕ

Ляг на лавку, согни ноги в коленях и прижми ступни к полу. Возьмись за штангу хватом шире плеч, сведи лопатки, подай грудь вперед и помести снаряд над собой на прямых руках **(А)**. Аккуратно опусти гриф на нижнюю часть груди и задержись в таком положении на 2 секунды **(Б)**. Мощно выжми штангу на прямые руки. Повтори.

Румынская тяга со штангой

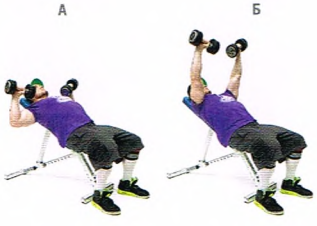
Мышцы: ЯГОДИЦЫ, ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА, РАЗГИБАТЕЛИ ПОЗВОНОЧНИКА

Поставь ступни на ширину таза, чуть согни ноги в коленях, возьми штангу хватом сверху, выпрями спину **(А)**. Двигая таз назад, наклонись вперед, перемещая гриф штанги как можно ближе к ногам. Опусти гриф до середины голени, сохраняя легкий прогиб в пояснице **(Б)**. Напрягая ягодицы и подавая таз вперед, вернись в исходное положение. Повтори.

Жим гантелей на наклонной

Мышцы: ГРУДНЫЕ, ТРИЦЕПСЫ, ДЕЛЬТОВИДНЫЕ

Установи лавку под углом порядка 30 градусов. Возьми в руки гантели, ляг на лавку и подними гантели на собой, развернув грифы гантелей в одну линию **(А)**. Сгибая руки в локтях, опусти гантели по сторонам от груди **(Б)**. Выжми гантели обратно на почти прямые руки. Повтори.



Отведения с гантелями стоя

Мышцы: ДЕЛЬТОВИДНЫЕ

Встань прямо, взяв в руки гантели. Ноги держи чуть согнутыми в коленях, руки также немного согни в локтях и опусти по бокам от тела **(А)**. Разведи руки в стороны, направляя локти немного вверх **(Б)**. Плавно вернись в исходное положение, не расслабляя дельтовидные. Повтори нужное количество раз.

Вертикальная тяга обратным хватом

Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ, ДВУГЛАВАЯ ПЛЕЧА

Сядь в тренажер, заведя колени под упоры. Возьмись за рукоять обратным хватом на ширине плеч, вытяни руки в сторону блока и прогнись в грудном отделе **(А)**. Сводя лопатки и опуская плечевой пояс, подтяни рукоять к груди **(Б)**. Подконтрольно выпрями и вытяни руки, повтори.

Жим гантелей сидя (СД)

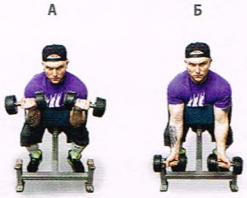
Мышцы: ДЕЛЬТОВИДНЫЕ

Сядь на лавку с почти вертикальной спинкой, возьми гантели и подними их к плечам, развернув ладони вперед. Чуть подними гантели вверх **(А)**. Вновь медленно, преодолевая жжение в рабочих мышцах, подними гантели чуть выше **(Б)**. Медленно, без остановок и ускорений, вернись в исходное положение. Продолжай до окончания подхода.

Сгибания на бицепс на скамье Скотта с гантелями (СД)

Мышцы: ДВУГЛАВАЯ ПЛЕЧА

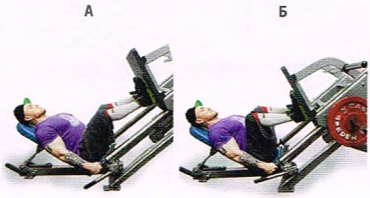
Сядь на скамью Скотта, возьми гантели и поставь на опору плечи. Согни руки примерно до прямого угла **(А)**. Очень медленно опусти гантели как на фото **(Б)**, после чего так же медленно вернись в начальное положение. Продолжай до окончания подхода.



Жим ногами (СД)

Мышцы: КВАДРИЦЕПСЫ

Поставь ступни на середину платформы, ближе к нижнему краю. Спину чуть прогни и упри в спинку тренажера. Сними платформу с упора и немного согни ноги в коленях **(А)**. Очень медленно, допуская едва заметное движение, согни ноги немного сильнее **(Б)**. Так же медленно вернись в исходное положение. Продолжай, не ускоряя темпа, до окончания подхода.



Тяга одной гантели в наклоне

Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, ТРАПЕЦИЕВИДНАЯ, ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ ДЕЛЬТОВИДНОЙ, КОР

Поставь ступни вместе, чуть согни ноги в коленях и, удерживая в правой руке гантель, наклонись вперед. Левой рукой упрись в скамью, выпрями спину и вытяни правую руку в сторону пола **(А)**. Сводя лопатки, подтяни гантель к поясу **(Б)**. Задержись в этом положении на мгновение, после чего выпрями руку и вернись в исходное положение. Повтори. Сделав нужное количество повторов, отдохни, после чего смени руку и продолжи.

Вертикальная тяга широким хватом (СД)

Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ

Сядь в тренажер, заведя колени под упоры. Возьмись за рукоять широким хватом, прогнись в грудном отделе. Напрягая широчайшие, опусти рукоять близко к середине амплитуды **(А)**. Очень медленно опусти рукоять ниже, как на фото **(Б)**. Так же медленно вернись в исходное положение. Без остановок и ускорений продолжи до окончания подхода.

Фронтальная тяга блока (СД)

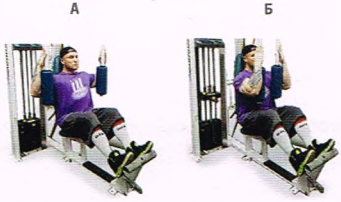
Мышцы: ШИРОЧАЙШИЕ, СРЕДНЯЯ ЧАСТЬ ТРАПЕЦИЕВИДНОЙ, ЗАДНЯЯ ЧАСТЬ ДЕЛЬТОВИДНОЙ

Сядь в тренажер, упрись чуть согнутыми ногами в опору, прогни поясницу, возьмись за рукоять и немного сократи мышцы спины **(А)**. Очень медленно, без рывков и почти без движения, сократи широчайшие еще сильнее **(Б)**. Так же медленно вернись в исходное положение. Не ускоряясь и не останавливаясь, продолжай до окончания подхода.

Сведения на грудь в тренажере (СД)

Мышцы: ГРУДНЫЕ

Сядь в тренажер, заведя руки под упоры. Подай грудь вперед и сведи лопатки. Напрягая грудные, чуть сведи руки перед собой **(А)**. Очень медленно и почти незаметно сведи руки сильнее, ощущая работу грудных мышц **(Б)**. Так же медленно вернись в исходное положение. Не останавливаясь, продолжи до окончания подхода.



Жим книзу на блоке (СД)

Мышцы: ТРЕХГЛАВАЯ ПЛЕЧА

Прикрепи к верхнему блоку прямую рукоять. Возьмись за нее, сделай шаг назад от блока, чуть согни ноги, немного наклонись вперед и прижми плечи к корпусу, направив локти вниз. Напрягая трицепсы, опусти рукоять близко к середине амплитуды **(А)**. Почти незаметно, очень медленно опусти рукоять еще чуть ниже **(Б)**. Так же медленно вернись в исходное положение. Повтори.

ТВОИ МЫШЦЫ — У ТЕБЯ В ГОЛОВЕ

Мне все тяжелее настраивать себя на фитнес. Вроде и занимаюсь давно, и результаты есть, однако замечаю: не хочется идти на тренировку. А если прихожу, не все ладится, многое раздражает. Перетренированность я исключаю. Как поддержать мотивацию на уровне? СЕРГЕЙ

Не переживай! С подобными проблемами сталкивается любой, кто когда-либо брался за штангу. Попробуй воспользоваться нашими советами, основанными на исследованиях и научных публикациях. Ты будешь заниматься не просто с удовольствием, но эффективнее и больше.

1 ОБМАНИ СОЗНАНИЕ

Перед тем как поднять тяжесть, размерами внушающую тебе лень, страх и ужас, сначала прокрути в голове, как хорошо это у тебя сейчас получится. Можешь даже сперва выполнить это движение с воображаемой штангой и лишь после этого лезть под вес. Подобная визуализация способна улучшать силовые показатели аж на 45%.

■ **Источник:** журнал Behavioral and Brain Functions (США)

2 ДОБАВЬ КРАСНОГО

Повесь на штангу красные диски, надень красную футболку или перекрась стены спортзала в ярко-красный цвет. Красный цвет наша психика связывает с энергией, жаром, страстью; больше красного в твоем поле зрения — больше тестостерона в тебе, больше результата на тренировке и лучше настроение.

■ **Источник:** Университет Сандерленда (Великобритания)

ФОТО: MARTHA PAVLIDOU, GETTYIMAGES.RU

Условные обозначения

- ХИТРЫЙ ТРЮК
- МОТИВАЦИЯ
- ВОЗНАГРАЖДЕНИЕ
- СНАРЯЖЕНИЕ
- ЛЮДИ

3 ЗАЯВИСЬ НА СОРЕВНОВАНИЯ

Если перед тобой маячит конкретная дата, когда ты выйдешь состязаться с другими (в любом виде спорта — хоть в пинг-понге, хоть в боксе), это волей-неволей добавляет мотивации. Давление на собственное эго и желание выступить достойно заставит тебя заниматься регулярно и напряженно — покруче любого тренера .

■ **Источник:** Государственный университет Трумана (США)

4 СОБЕРИСЬ С ВЕЧЕРА

Это просто, но это работает! Положи в сумку все, что завтра тебе понадобится в зале, поставь сумку на видное место, например рядом с входной дверью. Такой маневр на 40% повышает шанс того, что ты все же пойдешь на тренировку.

■ **Источник:** Университет Джорджии (США)

5 СМЕНИ ЗАСТАВКУ

Поставь на телефон фразу или картинку, которая будет напоминать тебе, зачем ты вообще занимаешься. Фитнес-мотиватор на экране телефона — проверенный способ, работающий даже для атлетов соревновательного уровня.

■ **Источник:** The National Strenght and Conditioning Association (США)

6 НЕ БОЙСЯ ПЕРЕРЫВОВ

Будем реалистами — иногда жизнь вмешивается в самый упорядоченный тренировочный процесс. Вместо того чтобы впасть в отчаяние и проклинать судьбу, просто измени план тренировок, чтобы компенсировать пропуск. Лучше сделать хоть что-то, чем ничего.

■ **Источник:** The Economic and Social Research Council (Великобритания)

7 ЧАЩЕ БАЛУЙ СЕБЯ

Небольшие, но частые подарки самому себе втрое (!) лучше мотивируют тебя на преодоление текущих задач, чем очень большой приз в конце невыносимого пути. Поэтому не обещай себе “Мазерати” “после того как я получу олимпийское золото”. Вместо этого в конце безупречного дня порадуй себя баночкой холодной вредной газировки — или какое у тебя там любимое “стыдное удовольствие”?

■ **Источник:** USC Marshall School of Business (США)

8 ЕЖЕНЕДЕЛЬНО ЖУЛЬНИЧАЙ

Ни в коем случае не пропускай "чит-мил" ("жульнический обед") — еженедельный прием не рекомендованной специалистами, а ЛЮБИМОЙ еды. Твой мозг постепенно установит связь между дисциплинированным преследованием какой-либо цели (читай — неделей строгой диеты и тренировок) и наградой за это.

■ **Источник:** USC Marshall School of Business (США)

9 НАЦЕПИ НАУШНИКИ

В обязательном порядке врубай во время тренировки любимую музыку в плеере, особенно если занимаешься в одиночестве. Доказано, что полюбившиеся треки способны поднять настроение, увеличить силу, выносливость и даже повысить болевой порог. Мало какой партнер по тренировкам или тренер способны на это!

■ **Источник:** Килский университет (Великобритания)

10 ЖИВИ МОМЕНТОМ

Не заглядывай слишком далеко вперед. Ставить перед собой краткосрочные и простые задачи — значит поддерживать мотивацию лучше, чем если бесплодно мечтать о сияющей высокой цели. Так что каждый понедельник расписывай свои незатейливые спортивные цели на неделю (вроде трех обязательных походов в спортзал) и четко выполняй их.

■ **Источник:** Университет Алабамы (США)

11 НАЙДИ СОСЕДА ПО ШТАНГЕ

Любой даже самый опытный и мотивированный атлет не в состоянии делать всю задуманную им работу в тренажерном зале самостоятельно и на сто процентов. Ему нужна твоя помощь, как и тебе его. И суть совместных занятий не только в этом — даже простая договоренность с приятелем встретиться в зале сегодня ровно в семь вечера уже придает мотивации подняться из кресла.

■ **Источник:** The Journal of Strenght and Conditioning (США)

12 НЕПРИЯТНОЕ ПЕРВЫМ ДЕЛОМ

Всегда выполняй самое изматывающее и тяжелое упражнения в начале тренировки. Отложишь его "на потом" — и вся тренировка пройдет "в полноги" — ты будешь подсознательно экономить силы. Так что приседай в начале. Да, мы знали, что больше всего ты ненавидишь именно приседания!

■ **Источник:** Университет Индианы (США)

13 СХЛЕСТНИСЬ С ДРУГОМ

Вместо того чтобы выяснять, в кого помещается больше текилы, поспорь с приятелем на что-либо, связанное с фитнесом. Например, кто из вас доведет результат в жиме лежа до сотни быстрее. Проигравший платит за всю текилу в этом году.

■ **Источник:** British Journal of Psychology (Великобритания)

14 ДУМАЙ МЫШЦАМИ

Даже если речь идет о ягодицах — сделай это. Не нужно бездумно махать гантелями в зале. Вместо этого сосредоточься на ощущениях в мышцах, на том, как они сокращаются и растягиваются под нагрузкой. Такой прием улучшит связь между мозгом и мышцами и подключит к работе большее количество мышечных волокон.

■ **Источник:** Университет Edge Hill (Великобритания)

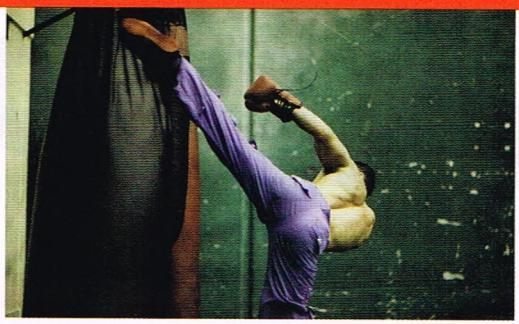
15 СДЕЛАЙ СЕЛФИ

Разыщи свое фото, где ты в наилучшей форме (если такое есть), и поставь его на видное место так, чтобы как минимум пять минут в день ты мог его лицезреть. Поверь, это поможет. Только не устанавливай свое селфи на заставку в телефоне или на рабочем столе компьютера. Это уже слишком.

■ **Источник:** журнал Media Psychology (США)

Ноу-хау

С ДМИТРИЕМ СМИРНОВЫМ



Часто сталкиваюсь с людьми, которые не занимаются в зале, но имеют хорошую мышечную массу! На мое удивление обычно отвечают: "От природы!" Человек занимается тайским боксом (к примеру), но и тело у него — атлетичное. Дмитрий, ведь нельзя набрать мышечную массу на отжиманиях и ударах по груше! Как так? ФИЛ

Действительно, работой по мешку и боем с тенью мышечной массы не набрать. Однако вопреки навязанному кем-то мнению люди вовсе не созданы равными. И как есть выдающиеся музыканты, математики, политики или бизнесмены, так существуют и личности, с рождения высоко одаренные физически. Именно из таких вырастают олимпийские чемпионы и рекордсмены. Рекомендую не расстраиваться по этому поводу. На уровне, не относящемся к спорту высших достижений, сравняться с ними в плане физического развития может практически каждый — благодаря упорному труду в тренажерном зале и диете. Хорошо это или плохо — решать тебе самому. Но по мне, так даже интересней.

Какими упражнениями (физическими, беговыми) можно научиться резко менять направление движения? НИКИТА

Все зависит от конкретных условий и вида спорта, Никита, но если предположить, что речь идет о футболе, например, то можно включить в свои тренировки такие упражнения:

1. Простые динамические выпады вперед, без дополнительного отягощения, со сменой ног между повторами или отдельно для каждой ноги.
2. Спрыгивания с небольшого возвышения (30–50 см) в присед с последующим выбеганием вперед либо в стороны или с выпрыгиванием вверх.
3. Контурный бег — резкие спринты со сменой направления движения, например: вперед, вправо, влево к центру, опять влево, вправо к центру, назад, обратно к центру, вперед. Длина каждого спринта порядка 5–10 метров.
4. Легкий бег с короткими ускорениями вперед, назад или в стороны по команде тренера или партнера.

Эти упражнения можно как включать в силовые тренировки (если пространство спортклуба позволяет), так и выполнять отдельно. Причем скоростные по характеру упражнения следует делать первыми, сразу после разминки.

Как можно приготовить изотоник своими руками? Спортивное питание не употребляю. Спасибо. ИВАН А.

Давным-давно, когда изотоников еще не было... хотя почему давно, сам лично видел, как сборная страны по спортивной гимнастике это употребляла несколько лет назад. Так вот, рецепт прост: на литр воды размешиваешь 1-2 столовых ложки меда, добавляешь несколько раскрошенных долек лимона — и все. Пьешь получившийся "изотоник" во время тренировки по необходимости. Одна важная деталь: рядом с таким графином должна стоять небольшая мисочка с размягченной курагой. Вот теперь точно все: ты получаешь средство, обеспечивающее тебя углеводами, витаминами и минералами во время напряженных занятий. Настоящий изотоник!

У тебя есть мышцы, но хочется больше? Срочно пиши Дмитрию Смирнову: mhealth.ru/advice/fitness/

САМОЕ ВРЕМЯ

ЧАСОВАЯ ВЫСТАВКА В БАЗЕЛЕ ПРОШЛА В ДАЛЕКОМ МАРТЕ, НО НОВИНКИ, ПРЕДСТАВЛЕННЫЕ ТАМ, ТОЛЬКО НАЧАЛИ ПРИБЫВАТЬ В РОССИЮ. ТАК СКОРЕЙ ЖЕ ЗНАКОМЬСЯ С САМЫМИ ЛЮБОПЫТНЫМИ ИЗ НИХ.

Текст: Ольга Сабельникова

Zenith El Primero Sport

Хронограф в стальном корпусе с выпуклым сапфировым стеклом. Изогнутые ушки, на которые крепится браслет, повторяют форму запястья. Через прозрачную заднюю крышку видна работа автоматического калибра El Primero 400 B.

ДИАМЕТР 45 ММ

Bovet Chronograph Pininfarina Cambiano

Хронограф посвящен концепткару Cambiano, разработанному партнером марки — компанией Pininfarina. Корпус из нержавеющей стали легко трансформируется из наручных часов в миниатюрные настольные, карманные или часы на приборной панели автомобиля Cambiano.

ДИАМЕТР 45 ММ

Hublot Big Bang Ferrari Carbon

Плод сотрудничества Hublot и Ferrari. Отличительная черта новинки — композитный безель из карбона и розового золота. Модель оснащена мануфактурным механизмом Unico, работу которого можно наблюдать сквозь циферблат.

ДИАМЕТР 45 ММ

Breitling Chronomat 38 SleekT

Хронограф слегка изменил внешность, став более обтекаемым, и уменьшился в размере. Главная особенность — новый гладкий безель из прочного и устойчивого к царапинам карбида вольфрама, слегка контрастирующий по цвету с полированным стальным корпусом.

ДИАМЕТР 38 ММ

Rolex Oyster Perpetual Yacht-Master

Модель пополнила яхтенную коллекцию марки. Ее главная особенность — новый запатентованный браслет Oysterflex, состоящий из гибких металлических пластин, покрытых эластомером и оснащенный застежкой из 18-каратного золота.

ДИАМЕТР 40 ММ

Alpina Alpiner 4 Flyback Chronograph

Первый хронограф марки, полностью разработанный в стенах собственной мануфактуры. Четыре главных достоинства: антимагнитные свойства, противоударная система Incabloc, водостойкость до 100 м и высокопрочная нержавеющая сталь корпуса.

ДИАМЕТР 45 ММ

U-Boat Capsule BE/BR

Новаторство марки: толстое сапфировое стекло посажено внутрь титанового корпуса (а не крепится к нему с помощью безеля, как привычно). Использована запатентованная система зажатия стекла, гарантирующая герметичность. Заводная головка — слева.

ДИАМЕТР 50 ММ

Maurice Lacroix Eliros

Небольшая модель сдержанного дизайна порадует тех, кто устал от слишком вычурных часов. Хронограф с кварцевым механизмом оснастили тонким корпусом толщиной всего в 7 мм. Благодаря своим пропорциям он почти не ощущается на руке.

ДИАМЕТР 40 ММ

Omega Seamaster Aqua Terra 150M

Часы посвящены новому фильму "бондианы". Циферблат и секундная стрелка украшены гербом Бонда. Самая интересная деталь — ротор автоподзавода, выполненный в виде оружейного ствола (его хорошо видно через сапфировое стекло задней крышки).

ДИАМЕТР 41,5 ММ

Corum Bubble

Часы с сапфировым стеклом куполообразной формы, которое фактически "работает" лупой, позволяя лучше разглядеть и без того довольно крупные детали на циферблате. Находка для страдающих дальнозоркостью.

ДИАМЕТР 47 ММ

TAG Heuer Carrera

Хронограф с автоподзаводом и указателем даты разработан и собран "от и до" на фабрике компании. Для нового механизма создан корпус нового поколения. В отличие от традиционных для TAG Heuer цельных корпусов, этот — модульный и состоит из 12 титановых деталей.

ДИАМЕТР 45 ММ

Oris Calibre 111

Часы оснастили механизмом собственного производства Oris. Основным отличием моделей этой коллекции от предыдущих стало наличие указателя даты. Два варианта корпуса на выбор: из нержавеющей стали или из 18-каратного розового золота.

ДИАМЕТР 43 ММ

Longines Heritage Diver 1967

Реинкарнация модели 1967 года для подводных погружений. В новинке установили современный механизм с автоподзаводом. Гравировка в виде аквалангиста на задней крышке напоминает о первых дайверских часах компании Longines.

ДИАМЕТР 42 ММ

Seiko Astron GPS Solar Dual Time

Работающие от солнечной энергии часы с новым калибром Dual Time и индикатором AM/PM. Собственный GPS-приемник подключается к сети GPS, подстраиваясь при нажатии кнопки к твоему часовому поясу. Календарь рассчитан до февраля 2100 года.

ДИАМЕТР 43 ММ

Tissot Chemin des Tourelles

Часы, за работой механизма которых можно наблюдать сквозь прозрачную заднюю крышку, поместили в корпус из нержавеющей стали. Циферблат защищен сапфировым стеклом с антибликовым покрытием.

ДИАМЕТР 42 ММ

Frédérique Constant Horological Smartwatch

Умный механизм в классическом формате: циферблат, стрелки, метки — все привычно, но в корпус встроен модуль с датчиками, отслеживающими фазы сна и жизненную активность. Часы соединяются по Bluetooth со смартфонами на базе IOS и Android.

ДИАМЕТР 34 ММ

Rado DiaMaster Grande Seconde

Модель в монолитном корпусе из черной керамики оснащена специально созданным для нее механизмом ETA 2899 с запасом хода на 42 часа. Циферблат разделен на две части: справа отображаются часы и минуты, слева — секунды.

ДИАМЕТР 42 ММ

Perrelet Turbine Yacht

Самая заметная деталь — вращающаяся при движении руки 11-лопастная титановая турбина. Под ней — декоративный фон с характерным узором, напоминающим деревянную палубу яхты. Циферблат защищен сапфировым стеклом.

ДИАМЕТР 47 ММ

Hamilton Ventura Elvis 80

Марка празднует 80-й день рождения Элвиса Пресли обновленной моделью Ventura. Часы с корпусом в форме щита долго были частью гардероба "короля рок-н-ролла". Для этой модели разработали специальный механизм H-10 с запасом хода 80 часов.

ДИАМЕТР 44,6 ММ

Certina DS-8

У хронографа, оснащенного высокоточным механизмом Precidrive, появился индикатор фаз Луны. Стрелки и метки часов обработаны составом Superluminova, что позволяет считывать показания даже ночью. Задняя крышка украшена логотипом марки — черепахой.

ДИАМЕТР 42 ММ

Louis Erard Petite Seconde

Завет основателя швейцарской компании Луи Эрара — делать только механические часы — строго выполняется. Новая модель получила механический калибр Peseux 7001 ручного завода. Наблюдать за его работой можно через прозрачное окошко секундного счетчика.

ДИАМЕТР 40 ММ

88 Rue du Rhone Rive

Хронограф сочетает в себе элементы ретро-дизайна и новейшие современные технологии. По сравнению с предыдущей моделью корпус часов стал тоньше, безель увеличился, а циферблат решен в более простом и классическом стиле.

ДИАМЕТР 43 ММ

Diesel Master Chief

Часы солидного размера. В их дизайне прослеживается влияние стиля милитари. Такой прибор понравится людям, любящим технические излишества, — в нем есть и счетчики, и окошко даты, и индикаторы времени в разных часовых поясах и еще много интересного.

ДИАМЕТР 50 ММ

Swiss Military Hanowa — Ace Chrono

Посвященный автогонкам хронограф. Безель с тахиметрической шкалой и три дополнительных счетчика на циферблате подчеркивают спортивный характер модели. Циферблат защищен сапфировым стеклом и украшен швейцарским крестом.

ДИАМЕТР 44 ММ

Calvin Klein highline design version

Дизайн часов необычен: под минеральным стеклом — графичный циферблат, стрелки скрыты, видны только их яркие кончики. Модель в стальном корпусе с pvd-напылением черного цвета посадили на силиконовый ремешок.

ДИАМЕТР 43 ММ

Luminox Colormark Navy Seal 25th Anniversary

В честь 25-летия компании выпущены часы на базе культовой модели Colormark Navy Seal. С легким ударопрочным корпусом и тритиевой подсветкой, обеспечивающей постоянную видимость стрелок и индексов в полной темноте на протяжении 25 лет.

ДИАМЕТР 44 ММ

Fossil Grant

Модель с проверенным временем дизайном оживили римскими цифрами. Кварцевый хронограф с крупными кнопками в корпусе из нержавеющей стали теперь есть и на кожаном ремне, и на стальном браслете. Корпус часов массивен — его толщина 12 мм.

ДИАМЕТР 44 ММ

Timex Intelligent Quartz Fly-Back Chronograph

Кварцевый хронограф в корпусе из нержавеющей стали сменил цвет циферблата на синий. Часы оборудованы функцией fly-back, позволяющей производить сброс показаний хронографа одновременно с началом нового отсчета.

ДИАМЕТР 43 ММ

Massimo Dutti

Lee

Henry Cotton's

Brioni

Woolrich

Springfield

Tom Tailor

КРУПНЫЙ КВАДРАТ

РЕШИЛ НЕ ОГРАНИЧИВАТЬ СВОЙ АССОРТИМЕНТ КЛЕТЧАТЫХ ВЕЩЕЙ РУБАШКАМИ ДА ТРУСАМИ? ВОТ И МОЛОДЕЦ, КЛЕТКА — ЭТО НЕ ТОЛЬКО МОДНО (СЕЙЧАС В ОСОБОМ ПОЧЕТЕ ОЧЕНЬ КРУПНАЯ), НО ЕЩЕ КРАСИВО И БЛАГОРОДНО. ВОТ ТЕБЕ НЕСКОЛЬКО ПРИМЕРОВ И ГЛАВНЫЙ СОВЕТ: КЛЕТКА — РИСУНОК АКТИВНЫЙ, ТАК ЧТО ПУСТЬ ОНА УКРАШАЕТ СОБОЙ НЕ БОЛЬШЕ ОДНОГО ПРЕДМЕТА В КАЖДОМ КОМПЛЕКТЕ.

MCS

Topman

Gant

Bershka

Tommy Hilfiger

O'STIN

www.ostin.com

МОГУ СЕБЕ ПОЗВОЛИТЬ!

Реклама.
Цена указана в рублях. Цена действительна на джемпер (MK1N54_69) с 15.08.2015 г. по 30.09.2015 г. Количество товара ограничено. Подробности на ostin.com. ООО «ОСТИН», ОГРН 1057747320003. г. Москва, ул. Профсоюзная, 61 А

РАБОЧИЙ МОМЕНТ

Дмитрий Быков
ВЕДУЩИЙ ДИЗАЙНЕР ПРОДУКТОВ ПОИСКА

Рубашка **Tommy Hilfiger**
Джинсы **Colin's**
Пиджак **MCS**
Ремень **Ostin**
Ботинки **Alberto Guardiani**
Часы **Ulysse Nardin**
Носки **Topman**
Очки **Ray-Ban**

ПОВЕЗЛО УСТРОИТЬСЯ В КОМПАНИЮ С ТВОРЧЕСКОЙ АТМОСФЕРОЙ? ПОЗДРАВЛЯЕМ! НЕ ПОНИМАЕШЬ, В ЧЕМ ХОДИТЬ В ОФИС? РАССКАЗЫВАЕМ: В ТРИКОТАЖНЫХ ПИДЖАКАХ, КАРДИГАНАХ, ДЖЕМПЕРАХ С ВЕСЕЛЫМ РИСУНКОМ ПОВЕРХ БЕЛЫХ РУБАШЕК, ДЖИНСАХ И ЧИНОСАХ. ВОТ, ПОСМОТРИ, В ЧЕМ ПРОВОДЯТ РАБОЧИЕ ДНИ БОДРЫЕ И ВЕСЕЛЫЕ СОТРУДНИКИ "ЯНДЕКСА".

Константин Горский
ДИРЕКТОР ПО ДИЗАЙНУ

Футболка **Calvin Klein Jeans**
Пиджак **Rude Riders**
Чиносы **Dockers**
Кеды **Dirk Bikkembergs**

Геннадий Лохтин
РУКОВОДИТЕЛЬ ГРУППЫ ДИЗАЙНА ПРОДУКТОВ БРАУЗЕРА

Футболка **Springfield**
Пиджак **Strellson**
Джинсы **Philipp Plein**
Браслет **MCS**

Тарас Шаров
РУКОВОДИТЕЛЬ ОТДЕЛА ПРОДУКТОВОГО МЕНЕДЖМЕНТА И ДИЗАЙНА ПОИСКА

Рубашка **Marina Yachting**
Джемпер **Gant**
Брюки **Asos**
Жилет **Dior Homme**
Кроссовки **Philippe Model**
Часы **Blancpain**

Александр Кондратьев
ИССЛЕДОВАТЕЛЬ ИНТЕРФЕЙСОВ

Джемпер **Dior Homme**
Джинсы **Philipp Plein**
Кроссовки **Hilfiger Denim**
Часы **Omega**

Максим Катюнин
ВЕДУЩИЙ ДИЗАЙНЕР КОММУНИКАЦИЙ

Рубашка **Cacharel**
Джинсы **Lee Cooper**
Худи **Tommy Hilfiger**
Кеды **Premiata**

Григорий Чемерис
СТАРШИЙ ДИЗАЙНЕР КОММУНИКАЦИЙ

Поло **Brunello Cucinelli**
Свитер **Tom Tailor**
Джинсы **Levi's**
Ботинки **a.testoni**

Сергей Томилов
ВЕДУЩИЙ ДИЗАЙНЕР

Футболка **Strellson**
Худи **adidas Performance**
Брюки **Calvin Klein Jeans**
Кеды **Premiata**
Наушники **Philips A5-PRO**

Данила Ковчий
АРТ-ДИРЕКТОР ПОИСКА

Рубашка Cacharel
Костюм H&M
Ремень D'S Damat
Галстук Feraud

Фотограф
Андрей Васильев
Ассистент фотографа
Филипп Сахаров
Стиль Лариса Лазарева,
Анастасия Громова
Визаж **Ольга Попова**

БАРХАТНЫЙ СЕЗОН

ЕСЛИ ТЕБЕ ПРИХОДИТСЯ ОТДЫХАТЬ В КОНЦЕ ЛЕТА – НАЧАЛЕ ОСЕНИ, НЕ ДУМАЙ, ЧТО СМОЖЕШЬ ОБОЙТИСЬ БЕЗ СОЛНЦЕЗАЩИТНЫХ СРЕДСТВ. ВОТ ТЕБЕ ЦЕЛАЯ БАТАРЕЯ ПОСЛЕДНИХ НОВИНОК С SPF, ЧТОБЫ УВЕРЕННО ДЕРЖАТЬ ОБОРОНУ ОТ ИЗЛИШНЕГО УЛЬТРАФИОЛЕТА.

DIOR
One Essential City Defense
SPF 50

EISENBERG
Anti-Ageing Body Sun Care
SPF 15

NUBO
Cell Dynamic Moisturiser
SPF 20

PAYOT
Sun Sensi
SPF 20

NIVEA
Sun
SPF 30

SOLEIL NOIR
Lait Vitaminé
SPF 30

GARNIER
AMBRE SOLAIRE
ЭКСПЕРТ
Защита
50+
GARNIER
Ambre
Solaire
SPF 50
COLLISTAR
SPECIALE ABBRONZATURA PERFETTA
CREMA ABBRONZANTE
PROTEZIONE ULTRA
VISO-CORPO - FACE-BODY
WATER RESISTANT
ULTRA PROTECTION
TANNING CREAM
CREME BRONZANTE
ULTRA PROTECTION
ULTRA PROTEKTION
SONNENSCHUTZ-CREME
ALTA PROTEZIONE
HIGH PROTECTION
UVA
UVB SPF 30
COLLISTAR
Ultra
Protection
SPF 30
YVES ROCHER
30
FPS/SPF
HAUTE PROTECTION
HIGH PROTECTION
PROTECTYL
VÉGÉTAL
SPRAY ZERO TRACE
ZERO TRACE SPRAY
YVES
ROCHER
Protectyl
Végétal
SPF 30
VICHY
LABORATOIRES
CAPITAL
IDÉAL SOLEIL
SPF 30
UVB
UVA
ALTA PROTECCIÓN
ΥΨΗΛΗ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ
Bruma hidratante invisible
Efecto fresco - Acabado seco
Sin alcohol - Piel sensible
Ενυδατικό αόρατο mist
VICHY
Idéal Soleil
SPF 30
SISLEY
SUPER SOIN
SOLAIRE
Protecteur
de jeunesse
Youth protector
BRUME LACTÉE
CORPS
MILKY
BODY MIST
SPF 30
Haute protection
High protection
PA+++
sisley
PARIS
5 FL.OZ. 150 ml
SISLEY
Super Soin
Solaire
SPF 30
TERRACOTTA
SUN
HYDRATANT SOLAIRE
ACCÉLÉRATEUR DE BRONZAGE
SUN MOISTURISER
TAN BOOSTER
Guerlain
GUERLAIN
Terracotta
Sun
SPF 30
LANCASTER
DNA
Sun
Sport
WET SKIN
SPF 30
HIGH PROTECTION
Invisible Mist
Wet Skin Application
Sublime Tan
Brume Invisible
Application
Peau Mouillée
Bronzage Sublime
LANCASTER
Sun Sport
SPF 30

Sculpt

open innovation

Инновационные **ЖИРОСЖИГАЮЩИЕ КРЕМЫ**

тебе подвластна красота...

www.sculpt4us.ru

Клинически проверено

TESTED IN VITRO TESTED

TESTED IN VIVO TESTED

БЕЗ ПАРАБЕНОВ

5lb

Розница
www.5lb.ru / +7 (495) 646 87 80

Опт
www.gtradesupplements.com / +7 (495) 215 24 27

Реклама

L-CARNITINE 5000
LIQUID METAL

ЧИСТАЯ ЭНЕРГИЯ КАРНИТИНА !

Вам скажут, что такого не бывает! Что невозможно в одну ампулу поместить 100 процентов эффективности.

Но RED STARS LABS сделали это!

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

5000 mg
чистого L-карнитина в каждой ампуле !

www.5lb.ru +7 (495) 646-87-80
www.cyberbody.ru +7 (495) 663-71-39

TECH GUIDE 2015

Под редакцией Антона Иванова

В этом году твоими гидами по миру техники выступим не только мы, но и наши друзья. О выборе фотоаппарата мы поговорили с фотографами, которые постоянно снимают для Men's Health, о выборе аудиотехники — с профессиональными музыкантами, о том, чем напичкать свой домашний кинотеатр, — с актерами, которых он и будет тебе показывать. Конечно, не обошли мы стороной и тренеров со спортсменами, которых опросили на тему наиболее интересных гаджетов для фитнеса. Но не будем раскрывать перед тобой все карты — лучше ты раскрывай скорее наш "Гид по технике – 2015", а он, в свою очередь, раскроет все тайны лучшей техники нашего времени.

BOSCH GREEN IXO V

Это не просто шуруповерт, а универсальный гаджет. С помощью сменных насадок он может не только завинчивать и отвинчивать, но и молоть приправы и кофе, а также открывать вино.

Купальник **Hervé Léger**

ФОТО: ФОТОСТУДИЯ SIM; ВИЗАЖ: ОЛЬГА ПОПОВА; МОДЕЛЬ: СВЕТЛАНА СЕРГИЕНКО@MODUS VIVENDIS

Саундчек

Мы предлагаем тебе послушать хороших музыкантов. Нет, петь и играть они не будут, зато расскажут тебе о том, на какой аудиотехнике сами предпочитают слушать музыку.

группа "Браво"

1. НА ЧЕМ ТЫ СЛУШАЕШЬ МУЗЫКУ?

У меня дома колонки — Bowers & Wilkins и аудиосистема Luxman с ламповым усилителем, причем это еще японский, а не китайский Luxman (сегодня такие можно найти на ebay). CD-диски я перестал покупать года 2-3 назад и сейчас в основном у меня все на виниле. Если же я слушаю музыку в дороге, то пользуюсь iPhone и наушниками Bowers & Wilkins или JH Audio. Последние — это мои профессиональные аудиомониторы, сделанные по слепкам ушей, — они отлично спасают от шума в самолете.

2. КАКИЕ МУЗЫКАЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ ИСПОЛЬЗУЕШЬ?

Radio Box — хорошее интернет-радио для смартфона, правда, последнее время почему-то в нем перестали работать английские радиостанции.

3. ПО КАКОЙ КОМПОЗИЦИИ (ТВОЕЙ ИЛИ ЧУЖОЙ) МОЖНО ВЫБИРАТЬ АУДИОТЕХНИКУ?

Можно послушать Sade или посмертную пластинку Эми Уайнхаус Lioness: Hidden Treasures. Если же говорить про нашу музыку, то мне очень нравится, как звучат пластинки "Мода" и "Браво" 1986 года, на которых с нами работали, соответственно, американский и английский продюсеры.

НАУШНИКИ
JH AUDIO/ASTELL & KERN
LAYLA

ЛАМПОВЫЙ CD-ПРОИГРЫВАТЕЛЬ LUXMAN D 38 U
И ЛАМПОВЫЙ УСИЛИТЕЛЬ LUXMAN SQ 38 U

КОЛОНКИ B&W
804 DIAMAND

DENON HEOS 1

Самая компактная акустика из семейства Heos. Есть возможность беспроводной работы и подключения к мультирум-аудиосистеме.

ULTIMATE EARS BOOM

Несколько таких колонок можно связать между собой, когда нужно больше звука.

PHILIPS FIDELIO M2L

Одни из первых наушников, подключающиеся к iOS-гаджетам через разъем Lightning: меньше вероятность помех и шумов.

JBL CHARGE2+

Эта беспроводная колонка не боится воды и может от своего аккумулятора на 6000 мАч подзаряжать смартфоны.

Платье
Wow Couture

TECHNICS
SL 1210

ГРУППА BRAINSTORM

1 НА ЧЕМ ТЫ СЛУШАЕШЬ МУЗЫКУ?

Каспарс Рога (барабаны): У меня колонки Radiotehnika — это наше латышское производство, и они мирового уровня. Очень хороший звук. Слава им! Наушники же у меня — профессиональные Sony, я в них же и на концертах играю.

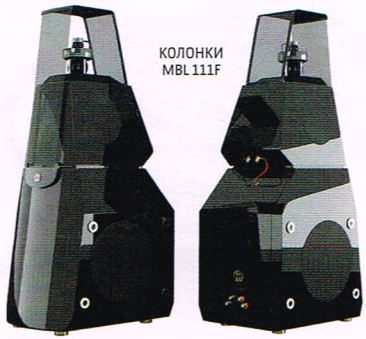
Янис Юбалтс (гитара): У меня "вертушка" Technics SL 1210, и те, кто понимают в пластинках, знают, что это вещь с очень-очень хорошим звуком, которая, кстати, могла бы серьезно улучшить звучание латышских колонок Каспарса. У меня же колонки — MBL, хорошие и дорогие. Тем же, кто хочет хороший звук за меньшие деньги, советую JBL 300-й серии.

2 КАКИЕ МУЗЫКАЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ ИСПОЛЬЗУЕШЬ?

Перечисляет вся группа: Shazam, Spotify, Radio LV, Apple Garage Band.

3 ПО КАКОЙ КОМПОЗИЦИИ (ТВОЕЙ ИЛИ ЧУЖОЙ) МОЖНО ВЫБИРАТЬ АУДИОТЕХНИКУ?

Каспарс Рога: Из нашего последнего альбома "7 Steps of Fresh Air", наверное, "Wish you still be here".



КОЛОНКИ
MBL 111F

DJ BOBINA

1 НА ЧЕМ ТЫ СЛУШАЕШЬ МУЗЫКУ?

Так как сейчас моя студия находится дома, у меня нет никакой дополнительной аудиотехники — студийных мониторов Adam A7 вполне хватает. В дороге же я предпочитаю наушники V-Moda — они просто идеальны для DJ.

2 КАКИЕ МУЗЫКАЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ ИСПОЛЬЗУЕШЬ?

Apple Music, SoundCloud — довольно стандартный вариант.

3 ПО КАКОЙ КОМПОЗИЦИИ (ТВОЕЙ ИЛИ ЧУЖОЙ) МОЖНО ВЫБИРАТЬ АУДИОТЕХНИКУ?

Это зависит исключительно от вкусовых предпочтений. Из своих композиций я бы использовал трек Swedish House Mafia — Greyhound, так как именно он, в моем понимании, звучит идеально в плане качества.

НАУШНИКИ
V-MODA
LP CROSSFADE

КОЛОНКА BEATS PILL

ВАДИМ ЭЙЛЕНКРИГ

джазовый трубач

1 НА ЧЕМ ТЫ СЛУШАЕШЬ МУЗЫКУ?

Я в основном слушаю джазовую музыку, и мне важнее не частоты (смотри, слитно не напиши), а то, как музыкант мыслит и импровизирует, поэтому я не очень требователен к аудиотехнике. Исключение — наушники. Причина в том, что я уже больше 30 лет хожу в спортзал, а та музыка, которая обычно играет в фитнес-клубах, — это просто чудовищный мусор, и качественные наушники мне нужны, чтобы от нее спасаться. Я остановился на Beats Studio Wireless, у них идеальная посадка и звук, а то, что они беспроводные, позволяет положить iPhone в одном конце зала, а заниматься в другом. Для дома я использую другую модель той же фирмы — Beats Pro, они очень хороши, особенно когда слушаешь фанк, а еще у меня есть беспроводная колонка Beats Pill (да, мне действительно нравится техника этой фирмы).

НАУШНИКИ
BEATS STUDIO
WIRELESS

2 КАКИЕ МУЗЫКАЛЬНЫЕ ПРИЛОЖЕНИЯ ИСПОЛЬЗУЕШЬ?

Мои любимые приложения — Funk Radio и Jazz Radio Plus. Они позволяют выбирать волну по стилистике и по инструментам (я обычно выбираю трампет-джаз).

3 ПО КАКОЙ КОМПОЗИЦИИ (ТВОЕЙ ИЛИ ЧУЖОЙ) МОЖНО ВЫБИРАТЬ АУДИОТЕХНИКУ?

Эталоном звучания называют альбом The Nightfly Дональда Фейгена, но басы я проверяю по группе Baba Nation, а еще, так как я хорошо знаю, как звучат мои пластинки, мне легко проверить технику на них — например, в композиции The Shadow of Your Smile есть и рэп, и соул, и саксофон, и грув. Сейчас, кстати,появляются плееры, воспроизводящие музыку в высоком разрешении (Hi-Res), тоже интересно послушать.

HI-RES-АУДИОПЛЕЕР
SONY
WALKMAN
NWZ-A15

INTERSPORT®

RUN & FIT

13 августа 2015 года в Санкт-Петербурге открылся первый в мире специализированный магазин INTERSPORT RUN & FIT для поклонников бега и фитнеса. Магазин INTERSPORT RUN & FIT представил для Вас новейшие модели спортивной одежды, обуви и оборудования с использованием передовых технологий. Лучшие мировые производители спортивных товаров, такие как Nike, Reebok, Adidas, Asics, Mizuno, Salomon и др., показали свои новейшие коллекции.
Магазин INTERSPORT RUN & FIT, расположенный на третьем этаже ТРЦ «Галерея», ждет поклонников бега, фитнеса и спортивного образа жизни.

SPORT TO THE PEOPLE

ТРЦ «Галерея»
Лиговский проспект, дом 30, литера А
3 этаж, восточный атриум

INTERSPORT®
RUN & FIT

Системный подход

Apple, Google и Microsoft — уже много лет эти три кита определяют, каким будет твой цифровой мир. Перед тобой по 5 приятных новшеств от каждой из этих компаний, которые, безусловно, сделают твою жизнь еще лучше.

MICROSOFT

1 Пока ты знакомишься с вышедшей 29 июля Windows 10, сама операционная тоже узнает тебя: технология Windows Hello распознает пользователя по целому ряду биометрических данных: отпечатку пальца, радужке глаза и даже просто по лицу. Достаточно сесть перед компьютером, чтобы он понял: вот он, хозяин, — и разрешил начать работу. Согласись, это куда удобнее, чем вводить пароль. Понимает Windows 10 и твою речь — персональный помощник Cortana может запускать приложения, открывать и зачитывать сообщения, заносить встречи в календарь, писать под диктовку заметки и ответы на письма.

2 Новая функция Snap Assist позволяет более полноценно использовать пространство монитора: ты просто закрепляешь одно окно (для этого надо перетянуть его к левой или правой границе экрана, и оно займет его половину), тут же другие открытые окна выстроятся рядом, и достаточно будет коснуться одного из них, чтобы оно растянулось на оставшемся пространстве. Всего таким образом можно поделить экран между четырьмя приложениями.

3 Делиться своими игровыми достижениями теперь намного проще: в Windows 10 встроен инструмент видеозаписи фрагментов игр. Чтобы начать или остановить запись, достаточно во время игры нажать Win + Alt + R. Готовый видеофайл будет выложен в папку "Видео". Работает эта функция даже с пасьянсами (коллекция классических и новых пасьянсов Microsoft Solitaire Collection входит в Windows 10). Так что теперь каждый сможет посмотреть, насколько мастерски ты расправляешься с "Косынкой".

4 Xbox подключен к телевизору в гостиной, и ты хочешь поиграть, но жена уже захватила диван и смотрит сериал? Пора показать, кто тут хозяин. Включи ноутбук с Windows 10, нажми кнопку в приложении Xbox, и консоль начнет транслировать игру на компьютер по беспроводной сети. Только хозяин знает о таких возможностях.

5 Офлайн-карты. Знакомое пользователям Windows Phone преимущество — возможность загрузки офлайн-карт практически всего мира и возможность не тратить деньги на дорогой трафик в поездке приходит на "большие" устройства с Windows 10. Новое приложение карты поддерживает загрузку карт для использования даже там, где интернета нет или он дорог. Кроме того, через приложение "Карты" можно посмотреть качественные трехмерные модели многих городов мира. Только не думай, что это давно знакомые тебе панорамы улиц. Новые карты дают возможность увидеть города так, как их могут видеть разве что путешественники на воздушном шаре: рассмотреть с разных сторон башни и дворцы, "пролететь" над каналами и заглянуть на площади.

ACER ASPIRE R 11

Этот ноутбук с покрытым защитным стеклом Corning Gorilla Glass 11,6-дюймовым HD-экраном порадует тебя не только плюсами Windows 10, но и своими способностями к трансформациям. Экран на специальном шарнире позволяет выбирать между четырьмя режимами работы: классический, презентационный (когда экран повернут от тебя к сидящему напротив), планшетный (ноутбук закрыт, но "экраном наружу") и так называемый тент — гаджет стоит на столе, как палатка, что удобно для просмотра видео в ограниченном пространстве, например в самолете. У Aspire R 11 есть устройство для чтения карт памяти SD, порты USB 3.0, USB 2.0, HDMI и VGA. Процессор Intel Pentium поддерживает возможность установки до 8 ГБ оперативной памяти и жесткого диска до 1 ТБ.

Трусы Spanx

GOOGLE

1 Фразу "Окей, Google!" слышал каждый, но не все знают, на что реально способен этот голосовой поиск. Качаешь пресс, и нужно засечь время? Скажи: "Окей, Google! Поставь таймер на 1 минуту" — смартфон напомнит тебе, когда перейти к следующему упражнению. Не хочешь пропустить новый номер Men's Health? Скажи: "Окей, Google! Напомни мне купить свежий номер Men's Health, когда я буду в "Азбуке вкуса". Сервис пришлет напоминание, как только ты окажешься в магазине.

2 Google Now — это личный ассистент, который работает на Android (4.1 и выше), и на iOS (в приложении Google). Представь, что ты пригласил девушку на свидание, и тебе важно заехать за ней вовремя. Google Now рассчитает оптимальное время пути и предупредит, когда будет пора выходить из дома так, чтобы не попасть в пробку и не опоздать. Собрался в отпуск? Сервис автоматически отберет из твоей переписки на Gmail письма с подтверждением билетов, гостиниц и даже брони автомобилей, после чего создаст карточки с информацией о дате поездки, статусе рейса и номере терминала. А еще в день отлета он покажет курс валют и подскажет полезные фразы на языке той страны, куда ты направляешься.

3 Field Trip — твой гид, познакомься. Он всегда сообщит, если рядом есть достопримечательности, и расскажет о них. Приложение работает в фоновом режиме и автоматически дает подсказки, когда ты проходишь мимо интересных мест. Подключи наушники, и сможешь послушать их историю. Хорошая новость: эта штука работает по всему миру. Плохая: по-русски гид пока не говорит.

4 "Google Переводчик" умеет показывать фокусы. Наведи камеру на иностранный текст, и перевод сразу отобразится на экране. Хочешь отведать ланкаширское тушеное мясо с овощами? Наведи смартфон на меню, прочитай перевод и выбери нужное блюдо. Сейчас моментальный перевод можно сделать с английского на

русский, французский, немецкий, итальянский, португальский и испанский языки, а также со всех этих языков на английский. Приятный бонус: функция перевода может работать без интернета, если заранее подгрузить нужные языки! Кстати, Переводчик работает и с устной речью. Скажи фразу по-русски, и смартфон тут же воспроизведет ее на другом выбранном тобой языке. Работает Переводчик и в обратную сторону — приложение автоматически поймет, на каком языке с тобой говорит чужестранец, и даст перевод на русский.

5 Приложение "Google Фото" (доступно на Android и iOS) автоматически группирует все твои снимки и значительно облегчает поиск по ним. Скажем, введи запрос "пляж" или "мотоцикл", и перед тобой появятся фотографии, где есть эти объекты. Можно искать и по геотегу: введи слова "Франция" или "Волга", и увидишь разом все снимки, сделанные в этих местах.

Huawei P8 Lite

Один из самых красивых телефонов на Android 5.0. Впрочем, среди плюсов Huawei P8 Lite — не только тонкие рамки экрана и графический рисунок на задней поверхности, но также поддержка двух сим-карт и LTE, мощные динамики и 13-мегапиксельная камера, которая ночью снимает практически также хорошо, как и днем. Диагональ экрана — 5" (720x1280).

APPLE

1 Девятая версия операционной системы для iPhone/iPod/iPad выйдет уже этой осенью и тут же сделает так, чтобы неизвестных входящих звонков в твоей жизни было как можно меньше. Если телефон, с которого тебе звонят, хоть раз появлялся в переписке (например, в подписях под email), при звонке iOS 9 укажет имя владельца, даже если ты не переписал телефон в записную книжку.

2 В iOS 9 во время звонка по FaceTime на iPhone ты сможешь видеть на экране не только собеседника, но и содержимое какой-нибудь еще программы. Нажми кнопку "Домой", чтобы уменьшить окно разговора, и открой параллельно второе приложение. Также можно одновременно смотреть фильм и, скажем, отвечать на почту или бродить по интернету. Короче, полная многозадачность.

3 Этой осенью выйдет и новая версия OS X под названием El Capitan, и придет она к нам не с пустыми руками. Одно из приятных новшеств: приложение "Карты", благодаря которому станет возможно, составив маршрут на Mac, двумя кликами отправить его себе на iPhone. Так что когда ты выйдешь из дома, останется только посмотреть на экран смартфона, чтобы увидеть пошаговые подсказки, не вводя адрес еще раз.

4 Еще одна любопытная функция в El Capitan — браузер вложений, в котором можно посмотреть все те файлы, которые когда-либо появлялись в переписке между тобой и выбранным адресатом. Больше не придется листать письмо за письмом — все файлы будут сразу перед тобой.

5 El Capitan позволит открыть на весь экран сразу два приложения. Режим Split View поделит экран между ними поровну, а значит, ты сможешь писать письмо и одновременно искать что-то в интернете, не переключаясь между программами, или смотреть фильм и обсуждать его в "Сообщениях".

iPod Touch

Вышедший этим летом новый iPod Touch — это самый дешевый билет в мир iOS (14 990 руб.). У него тот же процессор A8, что и у iPhone 6, а также 8-мегапиксельная камера iSight, HD-камера FaceTime для отличных селфи, сопроцессор M8 для фитнес-задач и, конечно, поддержка нового сервиса Apple Music с круглосуточным радио Beats 1.

acer

Acer рекомендует Windows

РЕКЛАМА 16+

Aspire V Nitro *Black Edition*

Жизнь на больших скоростях.

Впечатляющая производительность.
Превосходный дизайн.
Широкий выбор конфигураций.

ОС Windows 8.1, 64-бит; процессоры Intel® Core™; графика Nvidia® GeForce® GTX860M с 2 или 4 Гб памяти; экран 15.6" с разрешением 1920 x 1080 или 3840 x 2160 (Aspire V Nitro 15), или экран 17,3" с разрешением 1920 x 1080 (Aspire V Nitro 17), IPS; оперативная память до 16 Гб DDR3L; жесткий диск емкостью до 1 Тб или твердотельный накопитель емкостью до 256 Гб; время автономной работы до 4 часов°.

Узнайте больше о ноутбуках Aspire V Nitro Black Edition°° на acer.ru и f /Acer.Russia

° Спецификации зависят от модели.
°° Черная версия

Чемпион с приставкой

Хватит впустую крошить виртуальных монстров. Перед тобой список компьютерных игр, по которым проводятся официальные соревнования, а значит, освоив их в совершенстве, ты можешь стать ни много ни мало чемпионом мира. И пусть кто-то тогда попробует отобрать у тебя джойстик или прогнать от телевизора.

StarCraft II

На дворе XXVI век, а сам "двор" находится в отдаленной части галактики Млечный Путь, где между расами терранов, зергов и протоссов происходят постоянные стычки.

Жанр: стратегия в реальном времени

Платформы: Windows, Mac OS X

Соревнования: турнир HomeStoryCup в немецком городе Крефельд в этом году состоялся уже в 11-й раз. Ближайший турнир — 2016 год

World of Tanks

Танковые сражения на технике Второй мировой войны от белорусской студии Wargaming.net. Выбираешь, на чей ты стороне, и вступаешь в бой вместе со множеством других вояк со всего мира.

Жанр: аркадный танковый симулятор

Платформы: онлайн-игра

Соревнования: чемпионат России и СНГ в этом году проходил в Минске, а имеющий статус чемпионата мира турнир Wargaming.net League Grand Finals — в апреле в Варшаве. Ближайший турнир — 2016 год

FIFA 15

Сегодняшняя FIFA — это уже 22-я серия самого популярного виртуального футбола.

Жанр: футбольный симулятор

Платформы: Windows, PlayStation 4, PlayStation 3, PlayStation Vita, Xbox One, Xbox 360, Wii, Nintendo 3DS, Android, iOS

Соревнования: Кубок Лоусона — первый чемпионат по виртуальному футболу в России. Ближайший турнир проходит прямо сейчас (он стартовал 1 июля и продлится 3 месяца)

Dota 2

Две команды по 5 человек, представляющие темную и светлую стороны, враждуют между собой, при этом каждого героя можно развивать и обогащать отдельно.

Жанр: MOBA — жанр, сочетающий стратегию и ролевую игру

Платформы: Windows, Mac OS X, Linux

Соревнования: The International — ежегодный турнир, только что завершившийся в Сиэтле, призовой фонд которого в этот раз составил $17 512 943. Ближайший турнир — 2016 год

Call of Duty: Advanced Warfare

Одиннадцатая игра из серии Call of Duty приглашает тебя в недалекое будущее, в котором частные военные компании воюют друг с другом с помощью самого совершенного оружия.

Жанр: шутер от первого лица

Платформы: Windows, PlayStation 3, PlayStation 4, Xbox 360, Xbox One

Соревнования: The Electronic Sports World Cup — всемирный киберкубок. Ближайший турнир — 28 октября в Париже

Counter-Strike: Global Offensive

Вот уже 15 лет группы террористов и контртеррористические отряды выясняют свои отношения в самых разных точках Земли.

Жанр: шутер от первого лица

Платформы: Windows, Mac OS X, Xbox 360, PlayStation 3, Linux

Соревнования: The Electronic Sports World Cup — всемирный киберспортивный кубок. Ближайший турнир — 28 октября в Париже

Wolfenstein: The Old Blood

В 1992 году Wolfenstein 3D положил начало жанру шутеров от первого лица. Wolfenstein: The Old Blood — новая возможность сразиться с фашистами и их чудо-оружием.

Жанр: шутер от первого лица

Платформы: Windows, PlayStation 4, Xbox One

Соревнования: QuakeCon — ежегодные соревнования, которые называют "геймерским Вудстоком". Ближайший турнир — июль 2016 года, Даллас (штат Техас, США)

Gran Turismo 7

Более тысячи машин, за рулем которых можно помериться силами с другими гонщиками.

Жанр: автосимулятор

Платформы: PlayStation 4

Соревнования: GT Academy — программа поиска и подготовки гонщиков, учрежденная Gran Turismo и Nissan. Победители виртуальных гонок отправляются в реальные тренировочные лагеря, где проходят подготовку профессиональных пилотов. Ближайший турнир на данный момент не объявлен

Платье
Wow Couture
Туфли
Steve Madden

LOGITECH G29

Спортивный руль и педальный узел для Playstation 3 и Playstation 4

SONY PLAYSTATION 4

Процессор — x86-64 AMD Jaguar, 8 ядер
Графический процессор — AMD Radeon™ (1,84 Тфлопс)
Память — GDDR5 объемом 8 ГБ
Жесткий диск — 500 ГБ
Оптический привод — BD, DVD
Порты — USB, Ethernet, HDMI
Беспроводная связь — Wi-Fi (802.11 b/g/n), Bluetooth 2.1

Тренер, ну и гаджеты

Нам предлагают все больше смарт-часов, фитнес-браслетов, пульсометров и прочих трекеров активностей, но что думают об этих устройствах люди, профессионально связанные со спортом и фитнесом? Ответы перед тобой.

ЕВГЕНИЙ АБДУРАХМАНОВ

мастер-тренер outdoor-программ сети фитнес-клубов World Class

Сегодня каждый второй, кто приходит к нам заниматься, использует какой-нибудь гаджет или приложение. Я всегда рекомендую завести себе монитор сердечного ритма. Самые точные — те, которые крепятся на грудь, потому что те, которые на запястье, при активной работе могут болтаться и привирать. Еще стоит обратить внимание на то, с какой периодичностью прибор измеряет пульс: некоторые делают это раз в 10 секунд, другие могут даже раз в секунду, и это лучше, потому что на графике будет меньше резких скачков и легче будет понять, в какой момент и почему изменилась частота сердцебиения. Мне как тренеру удобно, что некоторые трекеры собирают информацию круглосуточно, и она доступна онлайн. Например, у Polar есть сервис, в котором я могу посмотреть данные моего клиента, и если я вижу, что у него сегодня была слишком большая активность, то понимаю, что на тренировку он придет подуставшим, и могу заранее это учесть. Если говорить конкретно о моделях, то могу рекомендовать топовую Polar V800, а также M400 и A300, которые попроще.

POLAR V800

РОМАН ЗАЙЦЕВ

триатлонист

Мне важно, чтобы гаджет помогал в тренировках и по плаванию, и по велоспорту, и по бегу. Все эти потребности покрывают часы Garmin Forerunner 920XT (не случайно у 80% триатлонистов — Garmin). Пожалуй, в них не хватает только напоминаний по времени, чтобы на дистанции по расписанию пить, принимать еду и таблетки. Если подробно остановиться на функциях, то при плавании эти часы отслеживают время, дистанцию, количество гребков и их частоту, причем если ты переключаешься на какое-то специфическое упражнение, можно включить отдельный режим и не учитывать его в основной тренировке. В бассейне все работает четко, а вот в открытой воде часы не всегда точно определяют момент перехода с одного стиля плавания на другой. Велофункционал зависит от дополнительных датчиков: поставив их на велосипед, можно отслеживать мощность и частоту вращения педалей. Наконец, в беге часы из специфических данных показывают длину шага, время соприкосновения с землей и вертикальные колебания. Все данные удобно проверять в программе Garmin Connect, причем часы передают информацию без проводов.

JAWBONE UP3

Производитель скромно называет UP3 "самым продвинутым трекером, известным человечеству": трехосевой акселерометр, датчик, измеряющий температуру кожи и воздуха, а также биоимпедансный датчик, который собирает данные о пульсе, индексе массы тела и потоотделении. Вид твоей тренировки UP3 определит сам, и если во время тенниса он перейдет в режим танцев зумба, это не с браслетом что-то не так, а с твоей техникой игры. В беспроводном режиме информация о дневной и ночной активностях передается в приложения, в которые ты, уже сам, можешь добавлять данные о еде. "Такие трекеры, как детекторы лжи, — уверен Дмитрий Голиков, совладелец спортивно-оздоровительного клуба Klokov & Bazateam. — Это профессиональный спортсмен видит впереди медаль и понимает, что если не будет соблюдать режим, то не достигнет цели. Клиенты клубов не так собранны. Трекер помогает привести режим в норму. Ну а возможность сравнивать свои результаты с показателями других людей может стать тем пинком под зад, который заставит изменить себя.

GARMIN VIVOACTIVE

Это смарт-часы для фитнеса. Цветной сенсорный экран, возможность скачивать новые приложения и синхронизация со смартфонами и планшетами на iOS и Android (причем не только смартфон будет получать данные с часов, но и, наоборот, на экране Vivoactive выводятся все сообщения, поступающие на трубку). Данные о частоте сердцебиения часы получают с нагрудного пульсометра и поддерживают работу со всеми датчиками ANT+. Они помогут тебе в занятиях бегом, плаванием, велоспортом, ходьбой и даже гольфом, а потом проследят за тем, как ты спишь.

PRESTIGIO MULTIPAD VISCONTE QUAD 3G

8-дюймовый планшет с 4-ядерным процессором Intel Atom, 3G-соединением, Windows 8.1 и Office 365 Personal

АЛЕКСАНДР БЕЛОВ

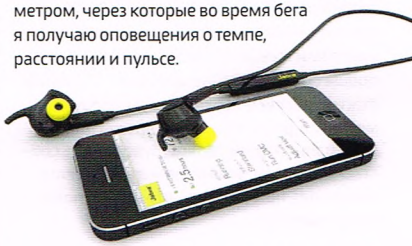
менеджер направления "Тренажерный зал", "Планета фитнес"

Конечно, в первую очередь у человека должен быть пульсометр, особенно если он занимается такими высокоинтенсивными вещами, как кроссфит. Также мне нравятся в браслетах и смарт-часах функция мониторинга сна. Если я вижу, что человек не спит по ночам или спит плохо, становится понятно, почему нет прогресса. Сам я занимаюсь в часах Adidas MiCoach.

МИХАИЛ КАПИТОНОВ

старший тренер беговых клубов Nike+ Москва

Несколько лет пользуюсь Nike+ SportWatch — часами, которые полностью заточены под беговые тренировки. Они снабжены GPS, поэтому можно отслеживать не только темп и время, но и пройденную дистанцию. Приложение, с которым работают эти часы, позволяет вести статистику пробежек, синхронизировать тренировки с другими устройствами, отслеживать прогресс, а также устраивать соревнования с друзьями. Так я пробежал уже более 1000 км, по каждому из которых могу посмотреть полную детализацию, в том числе и привязку к месту пробежки на карте. Недавно у меня еще появились наушники Jabra Pulse Wireless со встроенным пульсометром, через которые во время бега я получаю оповещения о темпе, расстоянии и пульсе.



День выборов телевизора

Спустя 8 лет "Квартет И" решил снять продолжение "Дня выборов" и обещает уже в марте 2016-го представить результат на всех экранах страны. На съемочной площадке фильма "День выборов – 2" мы пообщались с 3/4 "Квартета" и выяснили, какие экраны приготовили к этому знаменательному дню сами актеры.

РОСТИСЛАВ ХАИТ

"В технике я удивительный консерватор: у меня нет компьютера, нет iPad и, если бы я пошел покупать себе телевизор, то купил бы что-то доисторическое, но, к счастью, я попросил помочь мне выбрать домашний кинотеатр человека, который хорошо в этом разбирается. Так у меня появилась какая-то самая современная модель, названия которой я, конечно, не помню, но знаю, что экран у нее изогнут. Вот на этом экране мы с моей девушкой и смотрим кино. Кстати, мне сказали, что теперь я могу просто нажать кнопку, и появится любой фильм, но с этим я пока не разобрался, а по старинке подключил DVD-плеер и смотрю фильмы на дисках. Еще у меня есть такая доисторическая вещь, как портативный DVD-плеер, который я беру с собой в самолет. Диски с фильмами я не коплю и иногда, посмотрев, так и оставляю в самолете, но раньше было по-другому: когда у меня в 1988 году появился видеомагнитофон, фильмами я не разбрасывался. Мой брат — страстный кинолюбитель — тогда ездил на Московский кинофестиваль, который в то время проходил раз в два года, и потом рассказывал мне, что посмотреть. Помню, как смотрел "Невыносимую легкость бытия", "Подполье" Эмира Кустурицы. Теперь же видео есть у нас и в спектаклях — мы стараемся делать так, чтобы каждые 20–25 минут сценического действия перебивались видео или музыкой, чтобы зрителям было проще смотреть. В "Дне выборов – 2" спецэффекты будут еще серьезнее — мы обрушим мост, и с одного его края на другой под песню Сплин "Черная "Волга" будет лететь собственно черная "Волга", правда, этого еще ничего нет, но я надеюсь, что в итоге получится красиво".

LG EG960V

Изогнутый экран

Удивительным образом за каких-то 20 лет экраны телевизоров превратились сначала из выпуклых в плоские, а потом в вогнутые. И всякий раз очередной этап этой эволюции преподносился как прорыв. Сегодня вогнутые телевизоры делают Sony, LG и Samsung, у которого эту форму имеет вся топовая 9000-я серия. Пора бежать в магазин? Не спеши. Плюсы изогнутого телевизора по-настоящему заметны только при большой диагонали и маленькой компании. Проблема в том, что для такой формы экрана очень важно, чтобы зритель сидел ровно по центру: так можешь сесть ты один или ты и твоя девушка (если ты ее мощно прижмешь к себе), но семью из пяти человек или компанию из десяти ровно по центру экрана не разместить (если только это не 100-дюймовый телевизор — такие есть, но по цене близки к автомобилям).

Smart TV

"Умные" телевизоры, которые позволяют нажать кнопку и увидеть любой фильм, сегодня есть у LG (платформа webOS 2.0), Samsung (Tizen OS), Panasonic (Firefox OS), а также Sony, Philips, Sharp и Grundig — все Android TV. Они позволяют устанавливать на телевизор приложения, как на смартфоне, покупать и брать напрокат фильмы, а также проигрывать на телевизоре контент с других твоих устройств.

КАМИЛЬ ЛАРИН

"Когда я купил свои первые телевизор и видеомагнитофон, то сразу приобрел и видеокассету, что было, в общем-то, логично. Это был фильм "Пролетая над гнездом кукушки", который я с удовольствием посмотрел дома. Того телевизора Funai у меня уже нет, его место занял огромный Grundig, диагональ экрана которого я не помню, но в ширину он примерно такой (Камиль демонстрирует жест рыбака, рассказывающего об улове — МН). Вместе с этим телевизором я тоже сразу купил фильм — на этот раз "Аватар" и 3 пары 3D-очков, правда, с тех пор, кроме "Аватара", дома ничего в 3D так больше и не смотрел. Что касается звука, то недавно друзья подарили мне домашний кинотеатр, но он пока так и лежит в коробке, которую я использую в качестве столика. Вообще, я предпочитаю кино смотреть в настоящих кинотеатрах, но, если фильм не очень шедевральный или его просто нужно посмотреть по работе, то я могу сделать это и по дороге — у меня есть портативный DVD-плеер. Ну а фильмы, которые я люблю и знаю практически наизусть, я могу и просто слушать. В своей прошлой машине я даже специально поставил мультимедийную систему с возможностью просмотра кино на ходу: едешь, слушаешь фильм и временами на светофорах или в пробке бросаешь взгляд на экран. В Москве пробок много, и взгляды бросать получалось часто, правда, в новой машине я такой функции себе не сделал. Езжу так".

Диагональ

Понять, какая диагональ экрана тебе нужна, несложно: измерь расстояние от дивана до места расположения будущего телевизора и вычти из него 1/3. Получившееся значение — максимально возможная для твоего помещения диагональ.

Grundig

Техника Grundig в нашей стране продавалась еще во времена СССР — через магазины "Березка". Неслучайно приемник Grundig упоминается в песне Высоцкого, а в фильме "Берегись автомобиля" магнитофон именно этой марки продает герой Андрея Миронова. Появившаяся в 1945 году на руинах Третьего рейха компания сейчас отмечает 70 лет, по случаю чего выпущена юбилейная серия телевизоров VLX 7070 с диагональю 55 или 48 дюймов, поддержкой Smart TV и мощным встроенным сабвуфером, который позволит и тебе использовать нераспакованный домашний кинотеатр в качестве столика в гостиной — звука телевизора будет и так достаточно. И конечно, этот телевизор, как и старшие модели других компаний, поддерживает 3D и Ultra HD. Насколько тебе нужно 3D — решай сам, а вот Ultra HD сегодня становится обязательной характеристикой при покупке телевизора просто потому, что разница между HD, FullHD и Ultra HD заметна сразу, и ее ты будешь ощущать всякий раз, в отличие от 3D, которое так и осталось аттракционом.

Домашний кинотеатр

Если выбираешь домашний кинотеатр, присмотрись к этому: Sony BDV-N9200W поддерживает звук высокого разрешения Hi-Res Audio, а значит, может не только озвучивать фильмы и создавать у тебя дома акустику лучших стадионов, но и воспроизводить музыку практически в студийном качестве. Благодаря мощности 1200 Вт насладиться каждой нотой сможешь не только ты, но и твои соседи, которые непременно позовут полицейских, чтобы те тоже послушали это чудо.

Pioneer AVH-X8700BT

Если уж менять систему мультимедиа в машине сегодня, то на такую, как эта: 7-дюймовый сенсорный экран и максимум технологий для взаимодействия со смартфонами (Apple Car Play, Android Auto, AppRadio Mode, MirrorLink). Хочешь тоже смотреть кино на DVD? Не проблема — есть поддержка CD, DVD, карт SD и подключений через USB.

ЛЕОНИД
БАРАЦ

"Фильмы я смотрю на iPad, но как они в него попадают, я точно не знаю — я просто даю своей помощнице список, и она мне эти фильмы закачивает. У меня же самого отношения с техникой сложные: я не прочитал ни одной инструкции — все познавал эмпирическим путем, на котором были даже свои жертвы. Например, я смог превратить обычный экран в сенсорный с одной единственной функцией — выключение навсегда. Я не мог понять, почему он не реагировал на мои касания, и решил, что нужно просто надавить посильнее. В итоге выскочили какие-то циферки, а потом все погасло. Что же касается домашних кинотеатров, то у меня у папы в Одессе проектор с мощной лампой. Как он называется, я не знаю, но показывает отлично".

iTunes Store

Позволяет покупать и брать напрокат фильмы не только на Mac/iPod/iPad/iPhone, но и на PC. Например, "День Радио" от "Квартета И" можно купить там за 199 рублей, а взять напрокат — всего за 69. Начать просмотр можно в течение 30 дней.

Проектор

У проектора масса преимуществ перед телевизором. Во-первых, он компактнее: может стоять на полке или висеть под потолком, а если сделать экран выдвигающимся, тот будет занимать место только во включенном состоянии. Во-вторых, проектор позволяет менять размер экрана под твои потребности и доводить его хоть до 300 дюймов, например для просмотра фильма с балкона на стене дома напротив. Кстати, подключить современный проектор совсем несложно — например, поддерживающий 3D Full HD Epson EH-TW6600, благодаря 7 цветовым режимам и автоматическому оптимизатору цвета, можно смело настраивать без инструкции и даже ничего не сломать. Возможность двигать объектив позволит разместить проектор в любом месте комнаты — хоть под потолком, хоть на полу, хоть под углом к экрану.

Men's Health

ПОДПИШИСЬ НА МУЖСКОЙ ЖУРНАЛ О ГЛАВНОМ — И ПОЛУЧАЙ СВЕЖИЙ ВЫПУСК ОДНИМ ИЗ ПЕРВЫХ!

ПРЕИМУЩЕСТВА ПОДПИСКИ НА ЭЛЕКТРОННУЮ ВЕРСИЮ:

— журнал моментально появляется в твоем киоске в день выхода номера;
— ты не пропустишь очередной выпуск благодаря удобной системе уведомлений;
— загруженные на твое устройство номера Men's Health будут всегда под рукой и не займут много места;
— и самое приятное — ты получаешь журнал по специальной цене.

СТОИМОСТЬ* ПОДПИСКИ НА IOS-ВЕРСИЮ MEN'S HEALTH
(доступна для iPad и iPhone):
3 месяца — 279 руб.
6 месяцев — 479 руб.
12 месяцев — 849 руб.

Загрузите в App Store

ТАКЖЕ ПОДПИСКА НА MEN'S HEALTH ДОСТУПНА ДЛЯ ANDROID-УСТРОЙСТВ

Загрузите в Google play

* Действительна на момент выпуска цифровых версий МН №9 — 18 августа 2015 года.

16+

РЕКЛАМА

Объективная реальность

Что происходит в мире фото, кроме гонки мегапикселей? Нужны ли вообще фотоаппараты, когда есть камеры в смартфонах? Где хранить гигабайты отснятых шедевров? Все это мы решили узнать у лучших фотографов Москвы. Ты много раз видел их работы в нашем журнале и на его обложках, теперь же встречай их самих.

МИХАИЛ КОРОЛЕВ

1 КАКИЕ НОВИНКИ ЭТОГО ГОДА ТЕБЯ ЗАИНТЕРЕСОВАЛИ?

С любопытством слежу за развитием беззеркальных камер. Зеркалка в первую очередь дает преимущество тем, что у нее оптический видоискатель, через который проще понять, каким будет кадр, но у последних моделей беззеркалок электронные видоискатели уже не хуже, при этом сами камеры легче и тише зеркальных, а при съемке со вспышкой даже обходят их, так как не ограничены скоростью срабатывания затвора. Пока мне нравятся последние модели Sony, но я жду, что покажут чисто фотографические компании — те же Canon и Nikon. Правда, в последнее время у Canon пошел какой-то перекос "от фото к видео".

2 КАКИЕ ФОТОПРОГРАММЫ ТЫ ИСПОЛЬЗУЕШЬ?

В основном Photoshop.

3 ГДЕ ХРАНИШЬ АРХИВ?

У меня сервер на 24 ТБ, но если бы я делал хранилище сейчас, то построил бы систему из дисков на шине Thunderbolt: они очень быстрые, компактные, и их можно соединять друг с другом, создавая огромные хранилища.

4 МОЖЕТ ЛИ КАМЕРА СМАРТФОНА ЗАМЕНИТЬ ФОТОАППАРАТ?

Нет, она пока не достигла пика своего развития. Я видел рекламную кампанию Apple: красивые снимки на билбордах с лаконичной надписью "снято на iPhone 6", но как человек, 15 лет назад снимавший рекламу пленки Kodak на пленку Fuji, я отношусь к этому с подозрением.

Беззеркалки

Эпоха любительских цифровых зеркальных камер началась в 2003 году, после выхода недорогой модели Canon 300D, к которой подходили те же объективы, что и к профессиональным камерам. Но если в начале 2000-х твой выбор ограничивался мыльницей и зеркалкой, то сегодня появилась еще одна альтернатива — беззеркалка. Она предлагает ту же совместимость с аксессуарами профессиональных камер, что и зеркалка, но при этом по весу и размерам ближе к мыльницам.

Sony 7R II

Сегодняшний флагман Sony может похвастать CMOS-матрицей с тыловой подсветкой (42,4 Мп), светочувствительностью до ISO 102400, 5-осной системой стабилизации и блоком 4K-видеозаписи.

Фото или видео?

Еще недавно видеозапись была приятной, но не главной опцией в фотоаппарате, однако ее популярность у пользователей сместила акценты. Компания Canon уже начала называть свои модели не фото-, а мультимедийными камерами, и в описании ставить видеовозможности перед фото.

Thunderbolt

Этим летом был представлен интерфейс Thunderbolt 3 со скоростью передачи данных 40 Гбит/с, что вдвое больше, чем у Thunderbolt 2 и USB 3.1. Такая скорость необходима для работы с большими файлами, например видео 4K. Преимущество Thunderbolt еще и в том, что через один порт в компьютере ты одновременно можешь подключить до 6 устройств — например дисплей и несколько внешних жестких дисков, соединенных последовательно.

ХРАНИЛИЩЕ G-TECHNOLOGY G-RAID

CANON POWERSHOT G3 X
Камера с 25-кратным зумом
и дюймовым CMOS-датчиком
20,2 Мп с обратной подсветкой

АЛЕКСЕЙ ТРЯСКОВ

1 КАКИЕ НОВИНКИ ЭТОГО ГОДА ТЕБЯ ЗАИНТЕРЕСОВАЛИ?

Меня ничего не впечатлило. Ну появился 50-мегапиксельный Canon, но зачем он такой нужен? У меня есть Canon EOS D5 Mark III и его 22 Мп для съемки в журнал более чем достаточно, если же я снимаю для книг или для себя, то использую пленочный Hasselblad с цифровым задником на 31 Мп, так и то картинку приходится уменьшать. Зачем мне 50 Мп? Чтобы снимать для плакатов на торец дома? Но там требования еще ниже, ведь никто на эту картинку ближе чем с 50 метров все равно не смотрит.

2 КАКИЕ ФОТОПРОГРАММЫ ТЫ ИСПОЛЬЗУЕШЬ?

Я понимаю, что выгляжу, как какой-то мамонт, но мне аналоговая фотография нравится больше цифровой. То, как бромид серебра на пленке реагирует на свет и "запоминает" картинку, — настоящее волшебство. Мне всегда было интересно взять какие-то суперточные весы и взвесить пленку до и после съемки, чтобы понять, сколько реально весят фотографии. В цифре же фотография — это просто нолики и единички.

3 ГДЕ ТЫ ХРАНИШЬ АРХИВ?

У меня 2 накопителя, в каждом 2 диска по 4 ГБ. Они запараллелены для безопасности. Еще есть переносной накопитель для путешествий, в которые я беру беззеркалку Sony Alpha. Ее мне подарила супруга.

4 МОЖЕТ ЛИ КАМЕРА СМАРТФОНА ЗАМЕНИТЬ ФОТОАППАРАТ?

Снятые смартфоном изображения, на мой взгляд, уместны только как констатация некоего факта: "Вот я и Лувр", — но не для творчества. Хотя Instagram, мне кажется, стал некоей реинкарнацией "Ломографии" (было такое направление фотографии, названное в честь подчеркнуто примитивного фотоаппарата завода ЛОМО).

Hasselblad

Шведская компания Hasselblad основана в 1841 году и прославилась как производитель профессиональных камер. Развитие цифровой фотографии привело к тому, что к пленочным камерам Hasselblad стали делать "задники" — устройства, переводящие изображение в цифру.

My Passport Wireless

Идеально подходит для поездок — слот SD и встроенный аккумулятор дают возможность переписывать фотографии где угодно и прямо с карты памяти. Еще My Passport Wireless может создавать Wi-Fi-сеть для беспроводного переноса файлов или просмотра хранящихся на диске документов, фотографий или видео. Емкость — 2 ТБ. Интерфейс — USB 3.0.

ОЛЕГ ЗОТОВ

1 КАКИЕ НОВИНКИ ЭТОГО ГОДА ТЕБЯ ЗАИНТЕРЕСОВАЛИ?

Аккумуляторные вспышки Profoto B1 и B2 — это переворот в мире света. Они затмевают даже яркое солнце и долго работают на одной зарядке.

2 КАКИЕ ФОТОПРОГРАММЫ ТЫ ИСПОЛЬЗУЕШЬ?

Я стараюсь сразу снимать так, чтобы не нужно было обрабатывать, ведь я начинал, когда фотошопов не было и пленки было мало (на обложку мне давали 100 кадров). Этому я и учу в своей фотошколе на YouTube. Кстати, в 5-м уроке я как раз рассказываю об интересном приложении "Экспонометр" для iPhone, которое позволяет замерить цветовую температуру, а ведь я помню, как отдал 1100 евро за прибор, который делал ту же работу.

3 ГДЕ ТЫ ХРАНИШЬ АРХИВ?

В среднем я снимаю 4 терабайта в месяц и храню все на внешних винчестерах (обычно покупаю Seagate), причем предпочитаю настольные — они надежнее переносных, которые чаще роняешь.

4 МОЖЕТ ЛИ КАМЕРА СМАРТФОНА ЗАМЕНИТЬ ФОТОАППАРАТ?

Люди больше не печатают фотографии — всех устраивает Instagram и iPad, а для этих целей iPhone достаточно. Для себя же я предпочитаю снимать на Nikon 810. Еще мне недавно подарили камеру типа полароида — я отснял две кассеты, и это было весело, получился небольшой альбомчик. Но это скорее игрушка.

Фотошкола Олега Зотова
Ищи уроки Олега на YouTube. Men's Health рекомендует!

Seagate Backup Plus

Настольный жесткий диск на 8 ТБ с возможностью общего доступа к файлам на Mac и ПК и бесплатной двухлетней подпиской на 200 ГБ на облачном сервисе OneDrive. Передача данных через USB 3.0.

FujiFilm Instax Wide 300

Пленочная камера моментальной печати, которая делает снимки 62x99 мм. С таким "поларoидом" можно смело идти на вечеринку — на снимок влезет вся компания, а сами фотографии будут лучшими сувенирами для гостей.

Nikon 810A

Последняя версия топовой 810-й модели Nikon. Эта 36,3-мегапиксельная камера сделает тебя ближе к звездам. Стандартный диапазон чувствительности можно расширить до эквивалента 51 200 ISO, что вместе со специальным светофильтром позволяет заниматься астрофотографией — снимать ночное небо.

Canon EOS 5DS и EOS 5DS R

Благодаря новому КМОП-сенсору (36x24 мм) с 50,6 млн эффективных пикселей новые флагманские камеры Canon могут снимать с разрешением до 86 885 792 точки.

ЕВГЕНИЙ ВОЕНСКИЙ

1 КАКИЕ НОВИНКИ ЭТОГО ГОДА ТЕБЯ ЗАИНТЕРЕСОВАЛИ?
50-мегапиксельный Canon. Говорят, он очень даже ничего, но вопрос в том, какую оптику на него ставить. У Canon мало подходящих объективов.

2 КАКИЕ ФОТОПРОГРАММЫ ТЫ ИСПОЛЬЗУЕШЬ?
В основном Photoshop, хотя Lightroom очень продвинулся, и я знаю людей, которые обходятся только им.

3 ГДЕ ТЫ ХРАНИШЬ АРХИВ?
После того как у меня на iMac накрылся жесткий диск, я дублирую архив на Time Capsule.

4 МОЖЕТ ЛИ КАМЕРА СМАРТФОНА ЗАМЕНИТЬ ФОТОАППАРАТ?
Недавно меня приглашали в качестве эксперта в программу "Чудо техники" на НТВ, где сравнивали мыльницу и камеру Microsoft Lumia, — так смартфон просто порвал соперника в клочья. Разница была настолько разительная, что я сам удивился.

Apple AirPort Time Capsule

Роутер со встроенным жестким диском объемом до 3 ТБ делает бэкап компьютера без проводов — по сверхскоростному Wi-Fi 802.11ac.

Microsoft Lumia 640 XL

Позволит не только снимать 13-мегапиксельной основной и 5-мегапиксельной фронтальной камерами, но и откроет тебе двери в огромное облачное хранилище: в комплекте с аппаратом бесплатно предлагается 15 ГБ на OneDrive, причем если активировать на смартфоне функцию Camera Roll, то получишь еще 15 ГБ. Если же подключить также встроенную подписку на Office 365 Personal, место для хранения личных данных разрастется до 1 ТБ.

Посоветоваться с шефом

Мы попросили лучших российских шеф-поваров рассказать, что обязательно должно быть на мужской кухне, кроме женщины.

ДМИТРИЙ ЗОТОВ

Haggis

Блендер

На кухне должен быть блендер, причем не погружной, а со стаканом – текстура перемалываемых продуктов в таком получится более однородной. Кстати, в блендере еще можно поколоть лед или использовать его как кофемолку. Главное – у него должны быть крепкие, острые, качественные ножи.

ELECTROLUX EXPRESSIONIST COLLECTION ESB7300S, 8990 РУБ.

Сковорода

Набор-минимум: одна сковородка с антипригарным покрытием и одна из нержавеющей стали с толстым дном, для долгого жарения и тушения. Хорошо бы еще и третью – сковородку-гриль.

СКОВОРОДА TEFAL CERAMIC CONTROL, 890 РУБ.

АРАМ МНАЦАКАНОВ

Probka

Термометр

Чтобы не испортить хороший кусок мяса и вовремя снять его с огня, надо точно знать температуру внутри него. Еще термометр нужен, когда готовишь соусы и мороженое.

ТЕРМОМЕТР ДЛЯ ЖАРКИ GEFU, 1299 РУБ.

ВЕСЫ VITESSE VS-601, 2600 РУБ.

Весы

Без весов никуда. Первое, второе и даже компот еще можно готовить на глаз, без строгого следования рецепту, а вот в кондитерских изделиях все должно быть выверено до грамма.

Машинка для пасты

Универсальная штука. Можно быстро и легко делать не только пасту, но и раскатывать тесто для вареников, пельменей, лазаньи.

МАШИНКА ДЛЯ ПАСТЫ GEFU PASTA PERFETTA BRILLIANTE, 5431 РУБ.

МАРК СТАЦЕНКО

Funny Cabany

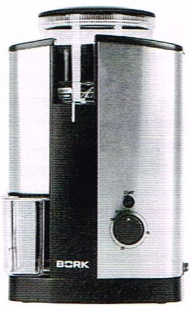
Вафельница

Вафельница годится не только для вафель, но и для разных других сладких и не очень закусок. Например, в ней отлично получаются сосиски в тесте. Пластины для этого должны быть сменные, с разными формами, а не только классической вафельной.

ВАФЕЛЬНИЦА TRISTAR SA-1127, 3690 РУБ.

Кофемолка

Кофемолка годится не только для кофе, но и для перемалывания и смешивания специй. Следи, чтобы была указана функция работы со специями – у такой кофемолки другая форма ножей, чтобы они справлялись с семенами, плодами и зернами разной формы, а не только с круглыми ягодами кофе. Их, кстати, придется молоть в другой кофемолке, иначе кофейный запах перебьет любые пряности.



КОФЕМОЛКА BORK J701, 6990 РУБ.

POLARIS PWK 1792CGL

Еще недавно слова "умный" и "чайник" противоречили друг другу, но с появлением этого гаджета все изменилось. Первый Wi-Fi-чайник от Polaris не только управляется со смартфона, но еще и умеет очищать воду, а если та застоялась — напомнит, что лучше налить свежую. Также чайник умеет поддерживать заданную температуру и нагревать воду до оптимальных для того или иного напитка градусов (есть настройки для детской смеси, для черного, красного, зеленого, белого, травяного и прочих чаев, растворимого кофе и т.д.). Но все же самое интересное в нем сам факт того, что ты станешь одним из первых в России, кто подключит к домашней Wi-Fi-сети чайник. Чайник, Карл! 7999 руб.

GORENJE INFINITY EC6INI

Варочная панель из новой коллекции

+ ЕЩЕ 5 "УМНЫХ" БЫТОВЫХ ПРИБОРОВ

1. Кофемашина Philips Saeco GranBaristo Avanti
Закажи кофе прямо из кровати по Wi-Fi

2. Робот-пылесос Dyson 360Eye
Управляй уборкой через приложение для iOS или Android

3. Мультиварка Polaris EVO EPMC 0125
Выбери блюдо на портале wificook и отправь мультиварке рецепт

4. Стиральная машина LG F12U1HBM2N
Скачай новые программы стирки и проверь, нет ли поломок через NFC

5. Духовка Candy FXE 825X Wi-Fi
Следи за температурой внутри куска мяса на экране смартфона

ИЛЬЯ ЗАХАРОВ

Zodiac

Сифон

Сифон нужен не только для напитков. Супы, муссы, картофельное пюре и другие подобные блюда, пропущенные через сифон, получаются очень легкими и воздушными. Даже можно превратить моцареллу в буратту: шарик моцареллы и сливки, молоко, соль пробить в блендере и процедить в сифон. Отдельно разогреть еще одну моцареллу, разрезать пополам и начинить ее пеной из сифона.

СИФОН O'RANGE, 1390 РУБ.

ДМИТРИЙ ШУРШАКОВ

"Мюсли"

Соковыжималка

Когда выбираешь соковыжималку, смотри, чтобы она обязательно была с функцией пресса и с максимально возможной мощностью.

СОКОВЫЖИМАЛКА BOSCH MES4000, 7990 РУБ.

Ножи

Критически необходимы всего два ножа: тонкий нож для нарезки сыра и массивный и удобный шефский — для всего остального.

НОЖ ДЛЯ СЫРА GLOBAL, 4199 РУБ.

ГЛЕН БАЛЛИС

Glenuill

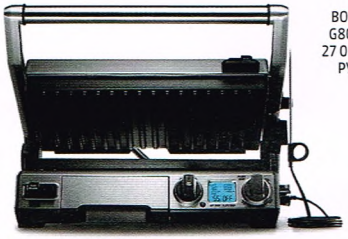
Ручная терка

Чтобы правильно — очень мелко — натереть пармезан и другой твердый сыр, обычная терка не подходит. Нужна вот такая ручная. Она же отлично подходит для цедры.

ТЕРКА ДЛЯ СЫРА FISSLER, 1541 РУБ.

АНДРЕЙ КОШКОДАН

"МореМоре"



BORK G802, 27 000 РУБ.

Домашний гриль

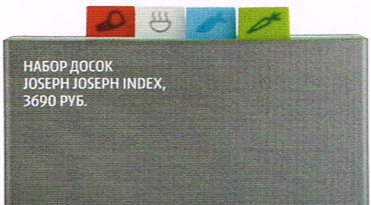
Гриль — абсолютно универсальный прибор, на нем можно приготовить и мясо, и рыбу, и овощи, и хлеб поджарить, и просто подогреть еду.

ИЛЬЯ ШАЛЕВ

"Дом 12"

Набор досок

Для разных продуктов нужны разные доски, и путать их нельзя. В приличном доме досок должно быть минимум четыре — никак не меньше: одна для мяса, одна для рыбы, одна для овощей и одна для фруктов. Для удобства можно выбрать их разного цвета.



НАБОР ДОСОК JOSEPH JOSEPH INDEX, 3690 РУБ.

АНАТОЛИЙ КАЗАКОВ

Selfie

Вакуумный упаковщик

Вакууматор продлевает срок хранения свежих продуктов в холодильнике. Рыба и мясо в вакуумном пакете спокойно пролежат еще 4–5 дней. А еще в таком пакете можно готовить, просто бросив его в кипящую воду. Завакуумировал яблоки с сахаром — через 20 минут у тебя отличный яблочный джем.

ВАКУУМНЫЙ УПАКОВЩИК PACK PLUS VAC-570, 7200 РУБ.

Термомиксер

Это блендер с чашей, который служит для приготовления супов, соусов и пюре из всего на свете. Его плюсы в высоких скоростях — структура блюда получается очень однородной. К тому же в нем можно готовить, задав температуру чаши. Например, доготавливать в нем какой-то овощной суп и попутно его измельчать.

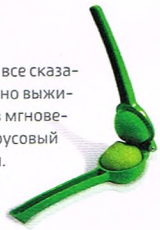
ТЕРМОМИКСЕР HOTMIX PRO, 74 500 РУБ.

УИЛЬЯМ ЛАМБЕРТИ

Uilliam's

Соковыжималка для цитрусовых

Собственно, в названии все сказано — с ее помощью можно выжимать лимоны и лаймы в мгновение ока. А на кухне цитрусовый сок бывает очень нужен.

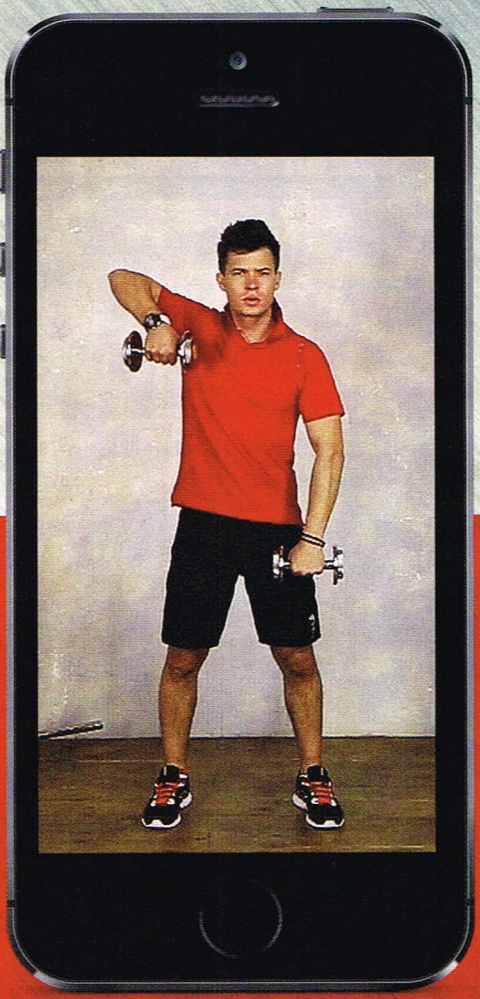


СОКОВЫЖИМАЛКА LIME VIN BOUQUET, 300 РУБ.

ПОЛЕЗНОЕ ФИТНЕС-ПРИЛОЖЕНИЕ ОТ ЖУРНАЛА MEN'S HEALTH НА ТВОЕМ IPHONE!

Men's Health ТРЕНИРОВКИ ДОМА

МИНИМУМ спортивного инвентаря — МАКСИМУМ эффекта от тренировок!
МИНИМУМ денежных затрат — МАКСИМУМ удобства и комфорта!



“Это приложение — детальная, пошаговая инструкция о том, как прийти в отличную форму за год, не посещая фитнес-клуб. Занимаясь дома, ты пройдешь через шесть постепенно усложняющихся этапов. Несмотря на то, что каждый этап посвящен конкретной задаче, вся программа представляет собой взаимосвязанную систему тренировок, позволяющую максимально развить основные двигательные качества — силу, выносливость, гибкость и ловкость”.

ДМИТРИЙ СМИРНОВ, фитнес-редактор Men's Health и автор бестселлера “Фитнес для умных”

НАБЕРИ ОТЛИЧНУЮ ФОРМУ ЗА 1 ГОД БЕЗ ФИТНЕС-КЛУБОВ И ТРЕНЕРОВ!

Загрузите в App Store

16+

РЕКЛАМА

Быт или не быт

Эти 9 предметов готовы облегчить твою жизнь. Присмотрись к ним, наверняка хоть один из них тебе пригодится.

ДЛЯ СЕБЯ

Polaris PWS 1830DGFI

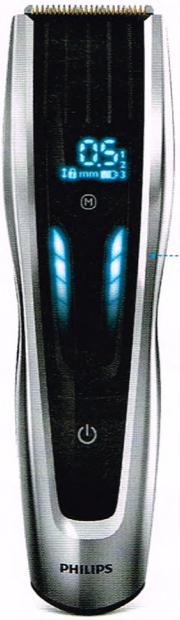
Весы нашего времени от весов прошлого отличает то, что раньше этот прибор мог сообщить тебе только вес, теперь же ему известно о тебе практически все. Polaris PWS 1830DGFI определяет индекс массы тела (BMI), измеряет долю жировой ткани и даже показывает динамику изменения веса (если, конечно, будет что показывать). Для этого через твои стопы пропускается слабый электрический импульс, и по скорости его прохождения гаджет понимает, из чего ты сделан (через мышцы импульс проходит быстрее, чем через вязкий и топкий жир). Результаты измерений могут передаваться на гаджеты на iOS или Android.

polar.ru

Braun cruZer Face и Braun cruZer Beard

То бороды в моде, то не в моде — недолго и запутаться, но с Braun cruZer тебе будет нетрудно за считанные минуты привести растительность на лице в точное соответствие с последними тенденциями. CruZer Face — это бритва, стайлер и триммер, которая поможет придать бородке желаемые контуры и длину (специальная насадка позволяет выбрать из четырех вариантов) или вообще сбрить ее. CruZer Beard же создан для тех, кто с бородой расставаться не хочет и кому четырех установок длины мало. У этого триммера их 12 штук, так что борода будет не просто довольна, а счастлива.

braun.ru



Philips Hairclipper Series 9000

Если родительские гены уберегли тебя от лысины, сам бог велел поддерживать прическу в идеальном состоянии, и эта машинка тебе поможет. У нее самозатачивающиеся титановые лезвия и сенсорный экран для удобного управления, на котором ты легко выберешь любую из 400 (!) настроек длины волос (шаг между ними — 0,1 мм). В комплекте 3 гребня для разной длины. Без подзарядки можно стричься до 120 минут подряд.

philips.ru

Philips PerfectCare Elite Silence GC9620

Пар из этого парогенератора подается под давлением 6,5 бар, и это значит, что привести костюм в порядок можно не снимая с вешалки и всего за пару минут. Да что там костюм! Даже пальто, вчера небрежно брошенное на пол, под натиском PerfectCare утром быстро обретет свежий вид, ведь этот парогенератор способен на паровой удар, от которого не оправится ни одна складка, — 400 г/мин. Запаса воды в 1,8 литра хватит на 2 часа глажки.

philips.ru

ДЛЯ ДАЧИ

Briggs & Stratton PowerSmart P2000

Этот инверторный генератор — незаменимая вещь для тех, у кого много гаджетов, требовательных к качеству тока, так как его автоматический регулятор напряжения не допускает скачков и тем самым бережет чувствительное оборудование. Кстати, использовать PowerSmart P2000 можно не только в доме, но и в туристических вылазках — он легкий (24 кг), тихий и мощный (2 кВт), причем его четырехтактный двигатель с возможностью изменения оборотов в зависимости от нагрузки делает PowerSmart P2000 достаточно экономичным: 3,8 л бензина хватает почти на 5 часов работы генератора при нагрузке 50%.

briggsandstratton.com/eu/ru

Bosch Rotak 37

Если тебе уже снится трава у дома, похоже, пора ее состричь и спать спокойно. Bosch Rotak 37 тебе в этом поможет. Высокооборотистый двигатель мощностью 1500 Вт работает не то чтобы тихо, но урчит приятно, и главное — не глохнет даже в самых густых зарослях. Цифра 37 в названии — это ширина скашиваемого газона в сантиметрах, что вполне достойно. По высоте нож можно установить на 6 разных уровней (от 20 до 70 мм). Чтобы мотор не перегрелся, специальный датчик отключает его при достижении опасной температуры. Если это произошло, сделай перерыв на пару минут. В хранении Bosch Rotak 37 тоже удобна — у нее небольшой вес (10,6 кг) и складывающиеся рукоятки.

bosch-garden.com/ru

ДЛЯ МАШИНЫ

Parrot Minikit Neo 2HD

Если твоя машина лишена такого атрибута современности, как беспроводная телефонная связь, также известная как hands free, Parrot Minikit Neo 2HD моментально исправит это недоразумение. Этот девайс крепится на козырек и способен одновременно работать с двумя телефонами, а еще он классно звучит — спасибо поддержке широкополосного звука HD.

parrot.com/ru

ДЛЯ КОМПЬЮТЕРА

Microsoft Designer Bluetooth Desktop

У Microsoft получилась настолько стильная клавиатура, что у тебя точно не повернется язык называть ее Клавой — максимум Клавдией. В связях, порочащих ее, она не замечена — только самая передовая передача данных по Bluetooth 4.0. Обещается, что заряда батарей хватит на полгода.

microsoft.com/hardware/ru-ru

НАМ КРЫША, ГОСПОДА

Потерявший покой после прошлогоднего теста кабриолета Jaguar F-Type Дмитрий Сироткин дорвался-таки до полноприводной 550-сильной версии Coupe.

У МН все без обмана: я ведь обещал тебе год назад дать жару на F-Type Coupe R? Обещал. Сказано — сделано! Неделя, проведенная за рулем, пролетела как один день, и вот чем мне особенно запомнился этот спорткар, с которым отныне Jaguar вполне способен составить конкуренцию непревзойденным Porsche 911, если не на треке, то уж точно на дорогах общего пользования.

Первое — сногсшибательная внешность. Кабриолет F-Type и так был чрезвычайно хорош собой, однако с полноценной (в моем случае еще и панорамной стеклянной) крышей автомобиль приобрел черты настоящего суперкара и даже, кажется, чуть вытянулся в длину. Доставшаяся мне на тест густо-фиолетовая сигара с гигантскими, еле помещающимися в 20-дюймовые диски желтыми суппортами производит неизгладимое впечатление как на водителя, так и на зрителей. В салоне ничего принципиально нового я не нашел: те же, что и в F-Type кабрио, жестковатые спортивные кресла, царственно поднимающаяся над центральной консолью панель воздуховодов и притягательный оранжево-черный флажок рядом с ручкой АКПП, позволяющий перевести автомобиль в режимы Dynamic и Rain/Snow.

Второе — 5-литровый V8 с компрессором, который развивает 550 лошадиных сил. Он разгоняет автомобиль до сотни за 4,2 секунды, то есть, если жать на педаль по-взрослому, ты и глазом не успеешь моргнуть, как окажешься злостным нарушителем скоростного режима что в городе, что на трассе. Сам того ничуть не желая, в первый день теста по пути домой я превысил скорость почти в 2 раза — и заметил это, лишь взглянув на спидометр, на котором красовались 215 км/ч. Этим фактом F-Type R в числе прочего обязан исключительной шумоизоляции салона и подвеске с адаптивными амортизаторами, которая, впрочем, на неидеальной дороге отмечает каждую кочку.

5-ЛИТРОВЫЙ V8 С КОМПРЕССОРОМ, КОТОРЫЙ РАЗВИВАЕТ 550 ЛОШАДИНЫХ СИЛ. ОН РАЗГОНЯЕТ АВТОМОБИЛЬ ДО СОТНИ ЗА 4,2 СЕКУНДЫ

Третье — сумасшедший драйв от управления этим полноприводным зверем, который, несмотря на грозное имя, позволяет творить с собой совершенно недопустимые вещи. Например, бросать в повороты на приличной скорости, напрасно ожидая сноса передней оси и наслаждаясь безупречной работой активного заднего дифференциала, системы DSG и системы управления вектором тяги, которая самостоятельно решает, какие колеса подтормозить, чтобы аккуратно запихнуть лютую мощь Jaguar в поворот.

Четвертое — совершенно чумовой звук, который издает мотор F-Type R, стоит лишь с помощью специальной кнопки открыть заслонки глушителя. Оглушительный рык при резком газе, канонада при сбросе газа и торможении — мда, в плане голоса этот автомобиль даст серьезную фору одноименному королю Южной Америки. Подобная кнопка вместе с другой маркетинговой игрушкой — кнопкой принудительного поднятия спойлера, который в обычном режиме автоматически поднимается на скорости 120 км/ч, — есть во всех модификациях F-Type, однако именно 5-литровый двигатель звучит наиболее убийственно.

И наконец, пятое и последнее — цена, которая начинается с 4 365 000 рублей за версию с трехлитровым V6 мощностью 340 л. с. и заканчивается на 7 586 000 рублей за комплектацию, о которой ты только что прочитал. Да, этакую кучу денег и на лопате не унесешь.

Однако если вспомнить, почем нынче сопоставимые по характеристикам Porsche, то стоимость Jaguar уже не кажется столь внушительной. И если ты вдруг решишься на покупку, редакция Men's Health готова залить в бак первые 70 литров бензина за то, что ты дашь нам прокатиться на F-Type R еще разок.

"РОЛЛС-РОЙС" ПО-ЧЕШСКИ

Илья Виноградов протестировал третье поколение Skoda Superb на сельских дорогах весенней Тосканы, порадовался за европейцев и пожалел россиян.

Я выхожу из аэропорта Флоренции с ключами от новенькой Skoda Superb в зубах, потому что руки заняты пакетами с пресс-материалами и багажом. Но это не проблема: мне достаточно провести ногой под задним бампером, и лифтбэк услужливо открывает багажник, объем которого, кстати, 625 литров (Superb всегда был лучшим в классе по этому показателю).

Название этой модели Skoda восходит к латинскому слову superbus, которое означает "красивый, великолепный", но сами шкодовцы апеллируют к английскому языку: там superb в первую очередь означает "превосходный", и это свое превосходство машина демонстрировала мне весь тест-драйв.

Сдаю задом от аэропорта, ассистент выезда с парковки предупреждает об опасности и даже сам притормаживает, замечая приближающуюся машину. Пробка из-за ремонта на автомагистрали? К моим услугам система помощи при движении в заторах. Дорога свободна? Включаю адаптивный круиз-контроль с ассистентом движения по полосе. Такое ощущение, что Skoda Superb может ехать сама практически в любой ситуации. Даже переключать свет фар с дальнего на ближний не надо: пятно света меняется автоматически, чтобы не слепить встречный и попутный транспорт.

Чем же тогда заняться на борту? Можно, например, связать смартфон с мультимедийной системой через SmartLink и получить доступ к его приложениям прямо на дисплее автомобиля, который на ходу превращается в мобильный интернет-хаб. Но, кроме электронных удобств, тут полно и тех, которые можно потрогать.

Подъехал к ресторану, а на улице дождь? Возьми зонтик из специального отсека в водительской или пассажирской двери. А потом можешь спокойно класть его обратно: вода стечет по специальному каналу наружу. Кроме Superb такой опцией может похвастать только Rolls-Royce, но есть у Skoda и кое-что такое, чего не найти вообще ни у кого, — например скребок для льда, закрепленный на крышке топливного бака.

Кстати, история Skoda даже длиннее истории Rolls-Royce: чешская компания появилась в 1895 году, английская же — в 1906-м. Что касается модели Superb, то она дебютировала в 1934-м. Тогда это были роскошные автомобили с V8 и полным приводом. Возрождение модели произошло в 2001 году, уже после приобретения Skoda немецким автогигантом Volkswagen, когда появился Superb I, сделанный на базе VW Passat 1996 года. Второе поколение сменило его в 2008 году, и вот теперь чешская компания представила Superb III.

ТАКОЕ ОЩУЩЕНИЕ, ЧТО SKODA SUPERB МОЖЕТ ЕХАТЬ САМА ПРАКТИЧЕСКИ В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ

Учитывая совершенно новый, более спортивный дизайн и широкую гамму моторов — пять бензиновых версий (от 125 до 280 л. с.) и три дизельных (от 120 до 190 л. с.), а также наличие полноприводной версии (не забудь и про универсал, его представят на Франкфуртском автосалоне в сентябре), можно порадоваться за жителей Европы, которым доступно все это богатство выбора. Что касается нас, то дизель вряд ли доедет до России, а бензиновая версия в топовой комплектации наверняка будет стоить столько, что российским покупателям будет о чем подумать. Пока цены еще только высчитывают.

НЕМЕЦКИЙ ТИГР

Porsche всегда были машинами мечты, но если в 70-е и 80-е люди скромно мечтали о спорткарах, то сегодня всем подавай гремучую смесь из гоночного болида с брутальным внедорожником, да еще так, чтобы внутри — салон как в лимузине. Антон Иванов уверен, что нашел лучшее воплощение этих мечтаний.

Всегда, когда появляется новый кроссовер, производитель обещает, что ехать он будет не хуже легковушки, но только в случае с Porsche в эти слова веришь без всяких скидок на вес и размер — ребята из Цуффенхаузена по-другому делать машины просто не умеют.

Когда им в качестве основы будущего Macan досталась платформа от Q5 (отличного, кстати, автомобиля), они поблагодарили Audi, но тут же все переделали, и вот я выезжаю с парковки автосалона на живом воплощении всех этих переделок — Porsche Macan S и, что самое приятное, уже опаздываю.

Опаздывать на Porsche — особое удовольствие, потому что мало какие машины умеют так эффективно спешить. Чем быстрее я еду, тем больше крутящего момента уходит на задние колеса, которые тут шире передних. Именно для того чтобы Macan мог становиться полностью заднеприводным, Porsche отказались от механического "самоблока" Torsen от Audi Q5 и оснастили машину многодисковой муфтой от Cayenne.

Несмотря на то, что S — не самая мощная версия Macan, у нее под капотом целых 340 "лошадей", и стоит нажать кнопку Sport или, еще лучше, — Sport Plus, как каждая из них получает мощнейший удар кнутом по заднице. До этого просто быстрый и отзывчивый автомобиль тут же превращается в настоящего демона и даже на микроскопические движения педали газа откликается, как Усейн Болт на стартовый выстрел: с места до 100 км/ч — 5,4 секунды и дальше с тем же напором (спасибо крутящему моменту в 460 Нм, который щедро выдает ее 3-литровый турбированный V6).

Macan повезло быть младшим из кроссоверов Porsche, потому что, когда ты спортивная машина, тебе выгодно быть меньше и легче. Если Cayenne по повадкам — скорее боевой слон, то Macan — тигр. Недаром в Индонезии это слово как раз обозначает хищную кошку. Кошачьи повадки выдает и то, насколько

ЧЕМ БЫСТРЕЕ Я ЕДУ, ТЕМ БОЛЬШЕ КРУТЯЩЕГО МОМЕНТА УХОДИТ НА ЗАДНИЕ КОЛЕСА, КОТОРЫЕ ТУТ ШИРЕ ПЕРЕДНИХ

мягко автомобиль отрабатывает неровности — спасибо пневмоподвеске и небольшому весу (например, в Cayenne на плохой дороге трясет сильнее). Но что будет, когда дорога станет действительно ужасной? Как известно, 70 лет назад Porsche уже делал "Тигры", и те не очень-то хорошо справились с русским бездорожьем.

Macan внешне не производит впечатление автомобиля, на котором смело бросишься в грязь, и все же внедорожные возможности у него выше среднего: внедорожный режим поднимает подвеску до 230 мм и изменяет работу муфты, коробки передач, а также отклик на педаль газа, что вместе с неплохой геометрической проходимостью (машине по плечу 30-градусный подъем и 45-градусный боковой уклон), а также электронными помощниками спуска с горы и трогания в гору позволяет чувствовать себя вне дорог довольно уверенно. Уж, во всяком случае, увереннее, чем можно было ожидать от спорткара.

Просторный салон Macan с отделкой алькантарой и всеми мыслимыми удобствами наводит на мысли, что этот младший брат может больно ударить по старшему. Зачем покупать Cayenne за 4 039 000 рублей, когда Macan за 3 381 000 мощнее, быстрее, а на мой взгляд — так просто лучше?

ХОРОШАЯ ПЕРЕДАЧА

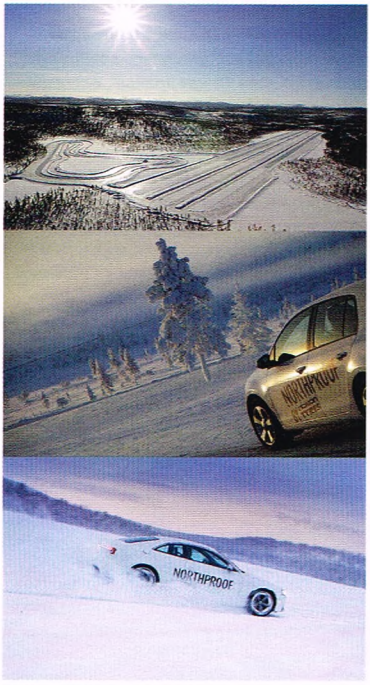
Марка TAG Heuer выпустила часы Formula 1 CR7, посвятив их трехкратному обладателю "Золотого мяча", португальскому футболисту Криштиану Роналду. Для специальной номерной серии в честь легендарного №7 выбрали сочетание глубокого зеленого цвета, напоминающего газон футбольного поля, с матовым черным. Хронометр получил круглый корпус диаметром 42 миллиметра из нержавеющей стали с покрытием из карбида титана. На матово-черный безель нанесена тахиметрическая шкала. Водонепроницаемость часов составляет 100 метров. Завинчивающуюся стальную заднюю крышку хронометра украшает автограф футболиста. Крепятся часы на прочный темно-зеленый ремешок Nato, сделанный по образцу нейлоновых ремешков, которые использовались британской армией во время Второй мировой войны. Выпущено всего 100 экземпляров.

ЧЕЙ ПИДЖАК?

Туалетная вода Eau de Cèdre от Giorgio Armani стала четвертой в линии Eau pour Homme, каждый аромат которой символически связан с миром мужской моды. Так, Eau Pour Homme (1984) ассоциируется у создателей с пиджаком, Eau de Nuit (2013) — со смокингом, а третья композиция, Eau D'Aromes (2014), представляет собой фантазии парфюмеров на тему стиля casual в целом. Дизайн флаконов всей серии полностью соответствует почерку марки — лаконичному и визуально безупречному. Новый аромат Eau de Cèdre, по задумке авторов, представляет собой ароматное "посвящение" бархатному пиджаку от Armani: древесно-пряная композиция с нотами кожи открывается бодрящими нотами бергамота, лимона, листа фиалки и кардамона, сменяясь пряными и сильными нотами тмина и шалфея. Базовые ноты кедра и черного чая оттеняются нотами кожи.

ВОЗГЛАВИЛ РЯД

С начала лета компания KIA Motors Rus начала продажи нового кроссовера KIA Sorento Prime. Автомобиль стал флагманом всей линейки кроссоверов KIA, выведя марку в премиальный сегмент. В новом кузове машина выглядит массивнее и солиднее предшественника. Салон кроссовера может быть как пяти-, так и семиместным, а объем багажника вырос с 515 до 605 литров. Для KIA Sorento Prime существенно расширен список опций: большой панорамный люк, датчик давления шин, 3-зонная климатическая установка, электронный стояночный тормоз, мультимедийный центр с навигацией и камерами кругового обзора.

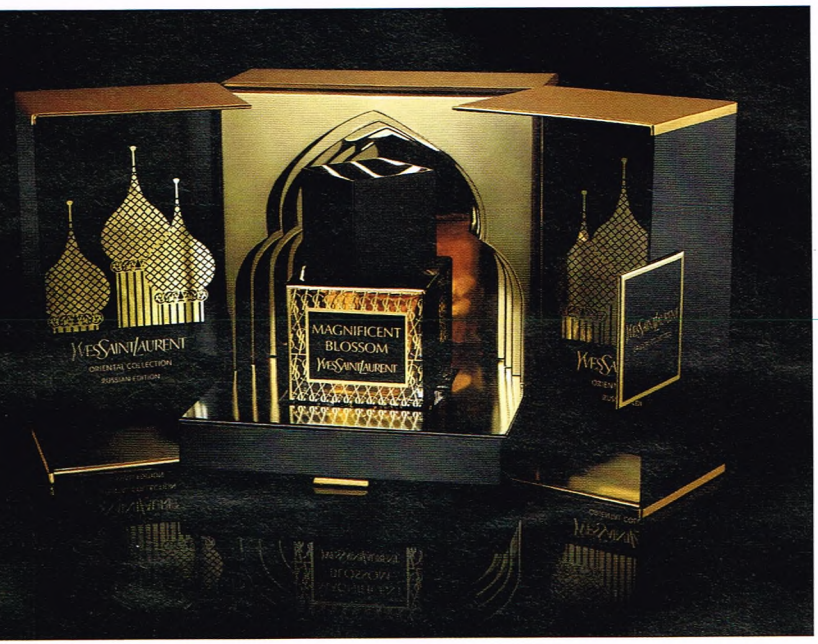


АДСКАЯ ГОНКА

Финская компания Nokian с ноября по май тестирует свои зимние шины на полигоне White Hell ("Белый ад") в Лапландии. Малоизвестный факт: половина бюджета финской компании, выделенного на исследования и разработку, уходит на тестирование продукции в реальных условиях, которые невозможно воссоздать в лаборатории. Полигон White Hell занимает территорию в 700 гектаров, на которой расположились более 20 различных тестовых трасс общей протяженностью более 100 км. Здесь есть: ангар с таким гладким льдом, что на нем трудно стоять, замерзшее озеро, припорошенное снегом, лесная грунтовка. В общем, все виды покрытий, по которым у тебя есть шанс проехать на автомобиле зимой. А непостоянная погода за полярным кругом позволяет проводить тесты в самых разных условиях, например при суточном перепаде температур в 40°С. Каждый сезон на полигоне тестируется более 20 000 шин. "Обувая" свой автомобиль в новинки Hakkapeliitta 8 и Hakkapeliitta R2, можешь быть спокоен — сцепление и устойчивость обеспечены.

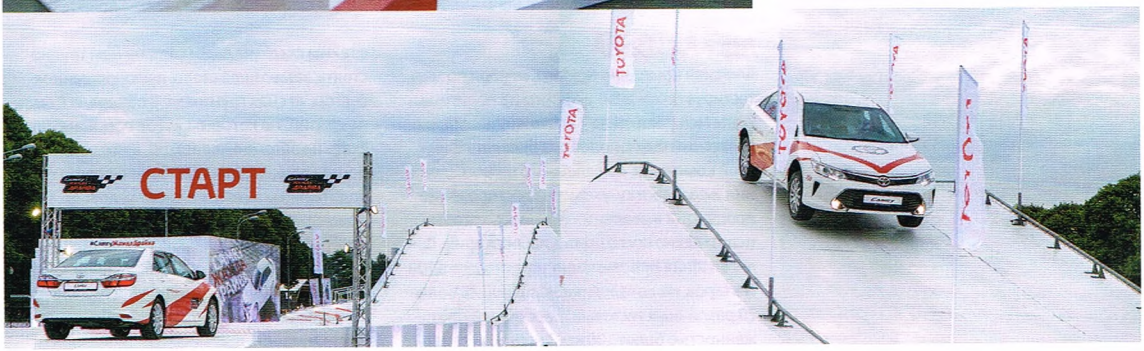
ДВЕРИ ОТКРЫВАЮТСЯ

Серия парфюмов Oriental Collection Дома Yves Saint Laurent пополнилась созданной специально для России композицией Magnificent Blossom — цветочно-шипровым ароматом, авторами которого стали Энн Флипо и Джульетта Карагуезоглу. Композиция открывается мощным цветочным аккордом нот жасмина самбак, апельсина, иланг-иланга, бергамота и шафрана. Шлейф — шипровая нота, мох, пачули, амирис. Прозрачный флакон покрыт сетью блестящих завитков, помещен в элегантный черный футляр в стиле ар-деко. Когда коробка раскрыта, на черных глянцевых створках можно увидеть купола московского собора Василия Блаженного. Хочешь полюбоваться — отправляйся в магазин Articoli в столичном ГУМе.



СПЛОШНОЙ ДРАЙВ

В середине июля в Москве, в Центральном парке Горького, состоялся тест-драйв автомобилей "Camry Жажда Драйва". На специально подготовленной трассе с экстремальными препятствиями профессиональные российские гонщики и тест-пилоты продемонстрировали зрителям и пассажирам всю мощь бизнес-седана Toyota Camry. Автомобиль с легкостью преодолел крутые подъемы и виражи. Трасса позволила участникам тест-драйва не только убедиться в отличной управляемости модели и ее стабильности, но и пощекотать себе нервы.



ЧУДНОЕ ОТКРЫТИЕ

25 июня в ЦУМе открылся крупнейший в мире бутик Hermès Parfums. Он стал первым магазином за пределами Франции, где представлен весь ассортимент ароматов Hermès.

По такому важному случаю в Москву прибыли парфюмеры Дома Кристин Нажель и Жан-Клод Эллена. Они рассказали об особом подходе марки к созданию ароматов и дали рекомендации покупателям.

БЕЗ ИЗЛИШЕСТВ

Дизайнеры бренда Mascotte при создании новой коллекции обуви придерживались принципа "ничего лишнего". Никаких ярких цветов, все ботинки из осенне-зимней коллекции сшиты из кожи темных цветов. В качестве элемента дизайна использовали градиент – деликатное изменение цвета от пятки к носу и от верха к низу ботинка.

ДРУЖЕСКОЕ ЗАСТОЛЬЕ

Пивовары и жители чешской деревушки Велке Поповице любят собираться за одним столом. 19 сентября на пути из Чехии в Россию, от Велке Поповице до Владивостока, в разных городах установят столы, за каждым из которых в одно и то же время соберется дружная компания. Все участники застолий объединятся благодаря телемосту и смогут попасть в Книгу рекордов Гиннесса. Подробности тут: www.long-table.ru.

ТОНКАЯ МАТЕРИЯ

В коллекции осень-зима 2015 французского бренда Cacharel все предметы выполнены из тончайшей шерсти с добавлением эластичных волокон, чтобы вещи не мялись. Основными цветами стали оттенки серого, синего, темно-зеленого и сливового. Удобно и красиво.

ПОУМНЕЛИ

С тарифом Smart от МТС всего за 450 рублей в месяц ты можешь оставаться на связи в любой ситуации, ведь ты получишь безлимитные звонки на номера МТС России, 500 минут бесплатных звонков на телефоны любых операторов сотовой связи и городские номера домашнего региона, а еще пакет интернет-трафика в 3 ГБ, расходовать который можно и дома, и в поездках по стране. Ну и для полного счастья – 500 бесплатных SMS на номера любых операторов домашнего региона и в поездках по России.

НАГРАДА НАШЛА ГЕРОЯ

В четверг 2 июля 2015 года, в клубе YoYo в центре современного искусства Palais de Tokyo в Париже, бренд Paco Rabanne объявил победителя соревнований Invictus Award. Проект Invictus Award вот уже третий сезон поддерживает молодых талантливых спортсменов из разных стран и в различных видах спорта, предоставляя одному из них возможность стать чемпионом и реализовать свой спортивный благотворительный проект. Вызов, мужество, командный дух, яростная борьба и честная игра — главные ценности соревнования Paco Rabanne Invictus Award. В этом году в непростом соревновании одержал победу и получил приз в 50 000 евро спортсмен из Италии. Награду он собирается потратить на организацию бесплатных курсов обучения технике катания на лыжах.

МИР СПОРТА

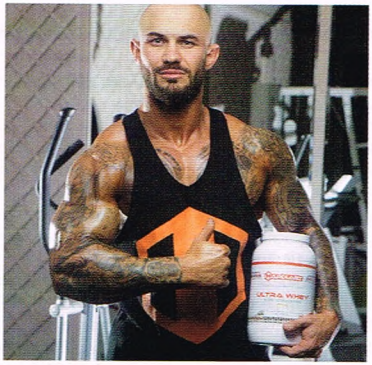
21–22 ноября в КВЦ "Сокольники" (Москва) пройдет фестиваль спорта и международная выставка спортивного питания SN PRO EXPO FORUM 2015. Во время этого мультиспортивного мероприятия гости смогут посетить спортивные состязания российского и международного уровня: Кубок чемпионов по бодибилдингу, турнир фитнес-бикини среди девушек, чемпионаты по армрестлингу, тайскому боксу, пол-дэнс (танец на пилоне), пауэрлифтингу, воркауту, трикингу и другие.

На выставке соберутся лучшие зарубежные и российские спортсмены. Участие подтвердил артист и спортсмен Джиган, который выступит сразу в обоих амплуа. Гвоздем программы станет присутствие впервые приезжающего в Россию легендарного бодибилдера Джея Катлера, четырехкратного обладателя титула "Мистер Олимпия".

Посетители могут принять участие в мастер-классах, семинарах и лекциях от знаменитых российских и зарубежных спортсменов, специалистов индустрии спортивного питания, а также увидеть в действии более 50 спортивных дисциплин.

ЕСТЬ КОНТАКТ

Этим летом в самом сердце столицы, в историческом здании на Неглинной улице, 8/10, открылся флагманский магазин Rendez-Vous. Он оформлен в стиле классических бутиков Парижа. В новом бутике помимо марок Kenzo, Michel Vivien, See by Chloé, Gianmarco Lorenzi можно будет приобрести и повседневную обувь Vans, New Balance, Clarks, No Name. Консультанты магазина готовы наглядно продемонстрировать на твоей паре обуви, как и чем ее чистить, пропитывать и полировать.



ХОП — И В ДАМКИ

Популярный исполнитель хип-хопа Джиган заключил договор о сотрудничестве с брендом спортивного питания Hardlabz. По словам представителя бренда Николая Бычкова, этот альянс неслучаен: "Джиган — востребованный певец, успешный бизнесмен, прекрасный семьянин, спортсмен и несет тему здорового образа жизни в массы, делая спорт модным и популярным".

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

НА ПОДЪЕМЕ

Хочешь, но не очень можешь? Временами такая неприятность может случиться с каждым. Но не надо унывать, гляди веселей — вот, конкретно на эту коробочку с биодобавкой под названием "Вука Вука". Этот созданный на основе растительных компонентов сексуальный стимулятор — настоящий страж твоей мужской состоятельности. Позволь природе протянуть тебе руку помощи.

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

ГДЕ ЧТО КУПИТЬ

a.testoni ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300
adidas Performance ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-6122; м-н "Олимп", ул. Красная Пресня, 23, стр. 1; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; adidas.ru
Alberto Guardiani Крокус Сити Молл, 65-66 км МКАД, т.: (495) 727-2424; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3149
Asos asos.com
Bershka ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Мегаполис", пр-т Андропова, 8
Brunello Cucinelli ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3454
Cacharel ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4
Calvin Klein Jeans ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 980-6595; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2, т.: (495) 980-6596; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4
Colin`s ТЦ "Вегас", 24-й км МКАД, ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; МЕГА-Белая Дача, ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2
D'S Damat ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2
Dior Homme Столешников пер., 18
Dirk Bikkembergs ТЦ "Смоленский пассаж", Смоленская пл., 3
Dockers ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; МЕГА-Белая Дача, 14-й км МКАД
Feraud ТД "Люкс", Мичуринский пр-т, 4, корп. 1
Gant ТД "Руслан", Смоленская-Сенная пл., 27, стр. 1А, т.: (499) 252-7292; ГУМ, Красная пл., 3, этаж 2, т.: (495) 777-2392; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, этаж 3, т.: (495) 229-2603; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2
H&M ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4, т.: (495) 626-5588; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 933-5517; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Райкин Плаза", ул. Шереметьевская, 6, корп. 1
Henry Cotton's м-н Roy Robson, ул. Маросейка, 10/1
Hervé Léger ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300

Иван Шустов
АРТ-ДИРЕКТОР ДИЗАЙНА КОММУНИКАЦИЙ ПОИСКА "ЯНДЕКС"

Рубашка **Marina Yachting**
Джемпер **Lacoste**

Вся съемка — на стр. 144.

Hilfiger Denim сеть магазинов SOHO: ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТК "Щука", ул. Щукинская, 42; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211
Kenzo сеть магазинов Rendez-vous: ул. Тверская, 15; ГУМ, Красная пл., 3; 2-й Смоленский пер., 1/4 ; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 1; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2
Lacoste МЕГА-Химки; МЕГА-Теплый Стан; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ГУМ, Красная пл., 3, ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А; ТЦ "Ашан Капитолий", пр-т Вернадского, 6, т.: (495) 789-9585
Lee ТК "Ереван Плаза", ул. Большая Тульская, 13; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211
Lee Cooper ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; МЕГА-Белая Дача; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; СПб: ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30А
Levi's ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 725-4164; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33
Marina Yachting галереи "Времена года", Кутузовский пр-т, 48, т.: (495) 589-2798
Mascotte ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; ТЦ "Капитолий", ул. Шереметьевская, 20
Massimo Dutti ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТК "Европарк", Рублевское ш., 62; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33
MCS СПб: ТЦ "Атлантик Сити", ул. Савушкина, 126А
New Balance ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 1, т.: (499) 922-1913; ТЦ "Вегас", 24-й км МКАД, влад. 1, т.: (495) 987-3280; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2, т.: (495) 229-7906; МЕГА-Белая Дача, г. Котельники, 1-й Покровский пр., 1; т.: (495) 783-5310; СПб: ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30А, т.: (812) 385-9344
O'stin ТЦ "Рио", Дмитровское ш., 163а; ТЦ "Звездочка", Таганская пл., 1 , стр. 1; ТЦ "Европарк", Рублевское ш., 62
Philipp Plein ул. Никольская, 10
Philippe Model бутики No One: Кутузовский пр-т, 26; ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4
Premiata ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300; ТЦ "Литц", ул. Петровка, 15
Ray-Ban м-н "Очки", Ветошный пер., 17, т.: (495) 620-3482; салон оптики "Смотри", ул. Тверская, 28, т.: (495) 937-9417; бутик "Оптика", ЦУМ, ул. Петровка, 2
Rude Riders Harley-Davidson, Барвиха Luxury Village, 8-й км Рублево-Успенского ш.; SPORTCOURT, ул. Боль-

шая Черкизовская, 9, корп. 1, т.: (499) 168-9673
Spanx "Дикая Орхидея", Ленинский пр-т, 90; wildorchid.ru
Springfield ТЦ "Домодедовский", Ореховый б-р, влад. 14, стр. 3; СПб: ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30А
Strellson ТЦ "Афимолл Сити", Пресненская наб., 2, т.: (495) 995-5903; МЕГА-Теплый Стан; МЕГА-Белая Дача; ТЦ "Золотой Вавилон", пр-т Мира, 211
Tom Tailor ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1/2; ТЦ "Капитолий Каширский", Каширское ш., 61/2; tom-tailor-online.ru
Tommy Hilfiger ул. Кузнецкий Мост, 7, т.: (495) 221-7366; ТЦ "Охотный ряд", Манежная пл., 1, стр. 2; МЕГА-Белая Дача, МЕГА-Теплый Стан, ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4; СПб: ТЦ "Галерея", Лиговский пр-т, 30А, т.: (812) 448-2279
Topman ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2; ТЦ "Метрополис", Ленинградское ш., 16А, стр. 4
Woolrich ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300; ТЦ "Цветной", Цветной б-р, 15, стр. 1
Wow Couture м-н Podium Market, галерея "Модный сезон", ул. Охотный ряд, 2

ЧАСЫ

Alpina салон часов: ул. Волхонка, 9, стр. 1, т.: (495) 697-2700; салон "Часы России и Швейцарии": ул. Новый Арбат, 15, т.: (495) 517-4345; салон Gallery of Time, Петровский б-р, 21, т.: (495) 645-9448, салон "Ле Локль", ул. Маршала Бирюзова, 32; ТЦ "Пятая Авеню", тел.: (495) 926-0015; салон "Тайм Авеню" ул. Земляной Вал, 33; ТЦ "Атриум", т.: (495) 937-6205
Blancpain м-н Eurotime, Сретенский б-р, 2, т.: (495) 625-2621
Bovet Смоленская пл., 3, т.: (495) 937-8117
Breitling бизнес-центр Baker Plaza, ул. Бутырский вал, 68/70, стр. 1, т.: (495) 988-9625
Calvin Klein бутик Hour Passion МЕГА-Белая Дача, Московская обл., г. Котельники, 1-й Покровский пр., 1
Certina часовые бутики Hour Passion, ул. Тверская, 9, МЕГА-Белая Дача, Московская обл., г. Котельники, 1-й Покровский пр., 1; часовой салон "Тайм Авеню", ТЦ "Европейский", пл. Киевского Вокзала, 2
Corum бутик Da Vinci, Смоленская пл., 3
Diesel fortuna-time.ru
Hamilton м-н "Классика времени", ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33; м-н "Ручная стрелка", "Черемушки", ул. Профсоюзная, 5Б; ун-г "Московский", Комсомольская пл., 6; м-н "Часы-Будильнички", "Щука", ул. Щукинская, 42
Hublot ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: 8 800 500 8000
Fossil fortuna-time.ru
Frédérique Constant салон Gallery of Time, Петровский б-р, 21, т.: (495) 645-9448; салон "Часы-Будильнички", ул. Профсоюзная, 61А; ТЦ "Калужский", т.: (495) 727-3460; салон "Тайм лэнд", ул. Перерва, 43, корп. 1, т.: (495) 783-3681; салон "Часы", у-г "Московский", Комсомольская пл., 6, т.: (495) 208-1579; салон "Московское время", ул. Кировоградская, 14; ТЦ "Глобал Сити", т.: (495) 956-4248, салон "Московское время", Мичуринский пр-т, 3
Longines м-н Eurotime, Сретенский б-р, 2, т.: (495) 625-2621
Louis Erard салон "Тайм Авеню", ТЦ "Европейский", т.: (495) 225-7354
Luminox салон AviatorTime.ru, ул. Новый Арбат, 15
Maurice Lacroix Петровский б-р, 21, т.: (495) 645-9448
Omega бутик Omega ГУМ, Красная пл., 3, т.: (495) 620-3119; м-н Eurotime, Сретенский б-р, 2, т.: (495) 625-2621

Kenzo

Mascotte

ORIS салон швейцарских часов "Ле-Локль", ул. Маршала Бирюзова, 32, ТЦ "5 Авеню", т.: (495) 926-0015
Perrelet м-н CASSAFORTE, Столешников пер., 14; салон LOUVRE, отель "Ритц-Карлтон", ул. Тверская, 3; Sublime, ГУМ, Красная пл., 3; TimeAvenue, ул. Петровка, 17, стр. 1
Rado ул. Петровка, 30/7, т.: (495) 650-5894; Sublime, ГУМ, Красная пл., 3, т.:(495) 620-3390; Da Vinci, ТЦ "Смоленский пассаж", Смоленская пл., 3/5, т.: (495) 775-8543; Eurotime, Сретенский б-р, 2, т.: (495) 625-2621; СПб: Невский пр-т, 137, т.: (812) 717-5939
Raymond Weil м-н Time Avenue, ТЦ "Атриум", т.: (495) 937-6205, ТЦ "Золотой Вавилон", т.: (499) 270-5721, ТЦ "Европейский", т.: (495) 225-7354, ТЦ "Калейдоскоп", т.: (495) 604-1104, ТЦ "Райкин Плаза", т.: (495) 542 4472, салон Conquest, ул. Новослободская, 4, т.: (499) 973-9304, салон "Империя Часов", Петровский б-р, 21, т.: (495) 645-9448
Rolex ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300; Mercury, Третьяковский пр., 7, т.: (495) 933-3393; Кутузовский пр-т, 31, т.: (495) 933-3031, 8 800 500 80 00
88 Rue de Rhone м-н "Ле-Локль", Вегас Крокус Сити, 67-й км МКАД, т.: (495) 989-1054; м-н "Консул", МЕГА-Белая Дача, г. Котельники, 14-й км МКАД, Покровский пр., 1, т.: (495) 971-6385, салон Bestwatch.ru, ТЦ "Модный сезон", ул. Охотный ряд, 2, бутик "Де Бон Тон", МФК "Колумбус", Варшавское ш., 140; пр-т Мира, 211, стр. 2, м-н "Консул", МЕГА-Теплый Стан, 41-й км МКАД, т.: (495) 971-9766
Seiko ТД "Дружба", ул. Новослободская, 4, т.: (499) 973-9304
Swiss Military Hanowa салон "Тайм Авеню", ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 937-6205; ТЦ "Европейский, пл. Киевского Вокзала, 1, т.: (495) 225-7354, ТЦ "Рио", Ленинский пр-т, 109, т.: (495) 988-5278; м-н "Часы", ТЦ "Электроника на Пресне", Звенигородское ш., 4, т.: (495) 788-4141; м-н "Московское время", АШАН-Сити Каширская, Каширское ш., 61, корп. 2, т.: (495) 933-8961; м-н Time Street, ТЦ "Город", Рязанский пр-т, 2
TAG Heuer ул. Тверская, 19, т.: (495) 699-3839
Timex интернет-магазин timecode.ru, ТЦ "Европейский", МЕГА-Белая Дача 2, Вегас Крокус Сити, 67-й км МКАД; Екатеринбург: ТЦ "Гринвич", Ростов-на-Дону: ТЦ "Мегацентр Горизонт"; Самара: ТЦ "Мега Самара"; Нижний Новгород: ТЦ "Седьмое Небо", timecode.ru
Tissot часовой бутик Happy Hour, МЕГА-Белая Дача, этаж 1, т.: (495) 915-8449; киоск Tissot, ТЦ "Атриум", ул. Земляной Вал, 33, т.: (495) 760-8640; ТЦ "Калужский", м-н "Часы-Будильнички", ул. Профсоюзная, 61А, т.: (495) 727-3460
U-Boat Крокус Сити Молл, 66 км МКАД, т.: (495) 727-2549; Lotte Plaza, Новинский б-р, 8, т.: (495) 787-1115; ЦУМ, ул. Петровка, 2, т.: (495) 933-7300; AIZEL, Столешников пер., 10/3, т.: (495) 730-5752
Ulysse Nardin бутик Eurotime, Сретенский бул., 2, т.: (495) 625-2621
Zenith м-ны Mercury, Третьяковский пр., 1; г-ца "Рэдиссон-Славянская", Бережковская наб., 2

МИХАИЛ КУТУЗОВ

В сентябре мы празднуем день рождения русского полководца, генерала-фельдмаршала Михаила Илларионовича Голенищева-Кутузова. Вот тебе три его знаменитых афоризма, которым главнокомандующий и сам пунктуально следовал.

1 "...Победить не берусь, перехитрить попробую..."

Длившаяся с 1806 года безуспешная война с Турцией на Балканах к 1811 году начала беспокоить руководство России: надвигалось вторжение Наполеона (кстати, союзника Порты), а операции на два фронта наша страна могла и не потянуть. Решать турецкую проблему послали Кутузова. Проинспектировав армию, ослабленную отправкой части войск к западным границам, полководец решил действовать с особенной осторожностью ("держаться скромного поведения"). Стянув войска к болгарскому городу Рущук (современный Русе), он замер в ожидании. Турки, приняв бездействие за слабость противника, 22 июня 1811 года атаковали первыми: 60 000 человек на наши 15 000. А Кутузов противопоставил самонадеянности противника продуманный план сражения: турки были наголову разбиты, потеряв 5000 солдат (наши потери — 500 человек). В мае 1812 года турки подписали мирный договор на условиях России и перестали быть угрозой. А в июне Наполеон с войском перешел Неман — началась Отечественная война.

2 "...Все приходит вовремя для того, кто умеет ждать..."

Эта фраза, конечно, не сочетается с популярной русской пословицей: "Куй железо, пока горячо". Но главнокомандующий знал, что говорил. Ты и сам в курсе: в 1812 году Кутузов без боя отдал французам Москву и увел свои войска вглубь страны. Выждал, чтобы позже заставить истощенную (и отрезанную от своих систем снабжения) армию бежать прочь. По воспоминаниям приближенных, после принятия решения о сдаче Москвы Кутузов произнес: "Ну, доведу же я проклятых французов... они будут есть лошадиное мясо". Так и вышло.

3 "...Не верю я в безгрешие, сам грешен..."

Оставив Москву в начале сентября 1812 года, русская армия встала у села Тарутино в Калужской области. До начала октября 1812 года войска накапливали силы; 67-летний Михаил Илларионович, судя по всему, делал то же самое. Генерал Федор Ростопчин с досадой писал Александру I: "Кутузова... никто не видит. Он лежит и много спит. Молоденькая девочка, одетая казаком, много занимает его". Другой генерал, Леонтий Беннигсен, в своих сообщениях подтверждал: "Главнокомандующий... с собой привез молдаванку, переодетую казачком, которая греет ему постель". Согревшись, главнокомандующий перешел в наступление. 18 октября во время Тарутинского боя было убито 2500 солдат неприятеля, взято 1500 пленных (а наши войска потеряли 1200 человек). С этого момента инициатива в войне перешла к русской армии.

КТО ВЕДЕТ В БОЙ

Будущий светлейший князь и генерал-фельдмаршал Михаил Илларионович Голенищев-Кутузов-Смоленский родился 5 сентября 1745 года в Санкт-Петербурге. Учился в Артиллерийской и инженерной дворянской школе, успешно руководил войсками на многих войнах, которые вела Россия тех времен: например, с Турцией (1768–1774, 1811–1812), с Польшей (1782), с Францией (в 1805-м и в 1812-м). Умер в польском городе Бунцлау (современный Болеславец) в 1813 году.

РЕКЛАМА. *КОЖА ТАКАЯ МЯГКАЯ, ЧТО ВЫ ХОТИТЕ К НЕЙ ПРИКОСНУТЬСЯ.

LEATHER SO SOFT YOU'LL WANT TO TOUCH IT.*

ЛЮБИМЫЙ БРЕНД 2014

SOFT

ecco®

ecco-shoes.ru

Посетите новый сайт Armanibeauty.com. Реклама.
ACQUA DI
GIÒ
GIORGIO ARMANI
POUR HOMME
GIORGIO ARMANI